

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Telah dihasilkan bentuk suatu produk model senam aerobikkita yang dapat digunakan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk siswa sekolah dasar kelas tinggi (IV, V, dan VI), untuk mencapai tujuan pembelajaran (standar kompetensi dan kompetensi dasar).
- 2) Model senam aerobikkita dapat digunakan pada mata pelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif, dan non lokomotor) siswa kelas tinggi (IV, V, dan VI) sekolah dasar.
- 3) Model senam aerobikkita dapat digunakan pada mata pelajaran untuk menanamkan nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, dan keberanian pada siswa kelas tinggi (IV, V, dan VI) sekolah dasar.

1.2 Saran

Model senam aerobikkita sebagai produk yang telah dihasilkan digunakan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk siswa sekolah dasar kelas tinggi (IV, V, dan VI). Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan produk antara lain sebagai berikut:

- 1) Bagi guru penjas sekolah dasar dapat mencoba menggunakan model senam ini pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, manipulatif dan non lokomotor), dan menanamkan

nilai disiplin, kerjasama, sportivitas dan keberanian siswa sekolah dasar kelas tinggi(IV, V, dan VI).

- 2) Bagi guru penjas sekolah dasar yang ingin menggunakan model senam ini, harus memperhatikan segala bentuk kekurangan dan keterbatasan dalam penggunaan model senam aerobikkita.
- 3) Bagi guru penjas sekolah dasar diharapkan merencanakan penggunaan model senam aerobikkita melalui rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan menyesuaikannya dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar masing-masing kelas tinggi, yakni kelas IV, V dan VI.