

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes awal percaya diri yaitu 9 siswa termasuk pada kriteria kurang, 3 siswa termasuk pada kriteria baik, dan 3 siswa termasuk pada kriteria cukup.

. Dapat disimpulkan bahwa melalui permainan tinju pada siswa SMA DIPONEGORO 1 Jakarta Timur belum terdapat peningkatan percaya diri pada siklus 1, namun peningkatan percaya diri terdapat pada siklus 2 dengan prosentase sebagai berikut : Sebanyak 14 orang (93%) yang masuk kedalam kategori baik, sebanyak 1 orang (7%) katagori cukup.

B. Implikasi

Pemberian aktivitas fisik berupa olahraga tinju untuk meningkatkan percaya diri siswa tidaklah mudah karena perlunya karakter guru yang kreatif dan sabar dalam peningkatan percaya diri ataupun hal lain yang dibutuhkan siswa.

Peningkatan percaya diri yang di berikan melalui olahraga tinju pada dasarnya menekankan agar siswa berkepribadian diri, Pemahaman akan kelebihan dan kekurangan diri dan Pengalaman baik dengan bimbingan ataupun tanpa bimbingan, khususnya pada lingkungan terdekat dan teman sebayanya.

Penerapan aktivitas fisik berupa olahraga tinju dapat meningkatkan aspek interaksi siswa sebanyak 16%, aspek toleransi sebanyak 23%, aspek persepsi sebanyak 33%, dan aspek empati sebanyak 93%. Maka dirasa perlu untuk para pengajar atau guru untuk memperhatikan hal tersebut dan mengaplikasikan kegiatan-kegiatan yang menarik seperti olahraga tinju untuk dapat meningkatkan persentase aspek kecerdasan siswa.

Pemberian aktivitas fisik berupa olahraga tinju ini dapat digunakan di dalam kelas maupun diluar kelas. Menggunakan alat ataupun tanpa alat. Aktivitas fisik pada hakekatnya hanya siswa mau dan mampu melakukan gerakan dan bergerak dengan instruksi atau kata yang diperintahkan.

Pemberian kegiatan ini menekankan pula pada situasi penerapannya yaitu kondisi ketertarikan siswa yang perlu diperhatikan. Karena 75 % tingkat konsentrasi mereka tidak sempurna. Mereka akan mudah merasa bosan dan ingin hal yang baru.

Penerapan pemberian aktivitas fisik tidak akan menarik apabila tidak ada modifikasi. Siswa harus melakukan aktivitas fisik berupa olahraga tinju yang di fokuskan untuk menimbulkan interaksi, toleransi, persepsi, dan empati. Oleh kerena itu peneliti menerapkan olahraga tinju yang berbeda di setiap pertemuan untuk melihat perkembangan siswa.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru harus memiliki perbendaharaan kata yang banyak dan menarik dalam pemberian olahraga tinju terhadap siswa
2. Dapat menciptakan aktivitas fisik yang bervariasi dan siswa mengerti
3. Guru harus mampu memodifikasi kegiatan belajar mengajar siswa agar siswa dapat berinteraksi dengan baik
4. Teknik serta pemberian instruksi yang jelas dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan mereka
5. Peraturan dan tata tertib di SMA Diponegoro 1 dapat membantu siswa dalam perkembangan kecerdasannya.