

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Senam Sehat Gembira memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa tunagrahita di SD Negeri Tebet Timur 17 Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan nilai t-hitung sebesar 6,62 dan p-value < 0,001.
2. Peningkatan rata-rata nilai kebugaran dari 30,12 menjadi 35,89 menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna setelah dilakukan program senam selama enam minggu. Nilai effect size (Cohen's d) sebesar 1,15 menunjukkan bahwa pengaruh intervensi tergolong besar.
3. Program senam yang dirancang secara menyenangkan dan adaptif sangat efektif diterapkan pada siswa berkebutuhan khusus, khususnya tunagrahita ringan. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap aspek sosial, afektif, dan kognitif siswa.

#### **B. Saran**

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani: Disarankan untuk mengintegrasikan senam sehat gembira ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa tunagrahita secara rutin. Guru juga diharapkan mampu menyesuaikan gerakan dengan tingkat kemampuan siswa dan memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta inklusif.

2. Untuk Sekolah: Sekolah sebaiknya menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan senam sehat gembira. Selain itu, pelatihan bagi guru pendidikan jasmani mengenai metode pengajaran adaptif perlu diberikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.
3. Untuk Orang Tua: Orang tua dapat mendukung kegiatan fisik anak di rumah dengan melibatkan mereka dalam aktivitas gerak yang menyenangkan dan aman. Keterlibatan keluarga berperan penting dalam memperkuat kebiasaan hidup sehat.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian lebih kuat secara metodologis. Selain itu, aspek lain seperti pengaruh terhadap motivasi belajar, keseimbangan emosi, atau koordinasi motorik juga dapat dikaji secara lebih mendalam.

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan program senam sehat gembira dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani adaptif di sekolah-sekolah inklusif di Indonesia.