

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil observasi dan analisis data ditemukan bahwa terdapat peningkatan pada nilai keterampilan senam lantai. Pada proses tindakan di tiap siklusnya terdapat tiga keterampilan yakni guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok. Pendekatan pola gerak dominan secara signifikan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan senam lantai siswa hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan pada setiap siklus dan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Hasil yang diperoleh nilai 6,6 untuk observasi awal dari tiga keterampilan yaitu guling depan, guling belakang, dan lompat jongkok, dari observasi awal hingga siklus satu tindakan satu terdapat kenaikan sebesar 0,9 menjadi 7,5, siklus satu tindakan dua meningkat sebesar 0,9 menjadi 8,4, dan siklus dua tindakan satu meningkat sebesar 0,3 menjadi 8,7. Maka perolehan hasil penelitian dari observasi awal sampai dengan siklus dua tindakan satu memperoleh hasil yang signifikan yaitu 8,7. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan dari nilai hasil tes keterampilan terdapat peningkatan di setiap siklus dan tindakannya maka penerapan Pola Gerak Dominan (PGD) dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan pembelajaran senam, yaitu keterampilan guling depan, guling belakang dan lompat jongkok siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak dalam bidang pendidikan :

1. Penelitian ini dapat menjadi salah satu rekomendasi terutama untuk para guru PJOK untuk dapat menerapkan pendekatan pola gerak dominan khususnya untuk pembelajaran senam lantai.
2. Bagi siswa membantu untuk menjalankan proses pembelajaran khususnya pembelajaran senam lantai dengan lebih efektif dan efisien serta menyenangkan, yang berpengaruh terhadap proses dan hasil yang dicapai oleh siswa. Selain itu, membantu mereka untuk lebih semangat dan antusias di dalam pembelajaran dan mempermudah mereka untuk menjalankan tugas gerak yang diberikan oleh guru.

3. Sarana dan prasarana penunjang pembelajaran senam sangat penting karena selain agar bisa belajar efektif dan efisien, hal tersebut menjamin keselamatan siswa untuk melaksanakan aktivitas gerakannya. Sebagai contoh ketersediaan matras yang sesuai dengan jumlah siswa dalam satu kelas akan lebih memudahkan siswa dan mengefektifkan waktu belajar, semakin banyak matras yang tersedia akan lebih bagus karena akan lebih banyak repetisi gerakan yang dilakukan oleh siswa.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan simpulan dan implikasi diatas maka dari itu peneliti memberikan rekomendasi yang dapat dijadikan sebagi masukan kepada pihak-pihakterkait dalam penerapan pola gerak dominan pada pembelajaran senam.

Adapun rekomendasi dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepala sekolah

Perlu adanya penyediaan fasilitas sarana dan prasarana penunjang pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk pembelajaran senam, untuk memaksimalkan tugas gerak dan efektifitas dalam proses kegiatan belajar mengajar.

2. Guru

Dapat menggunakan pendekatan pola gerak dominan untuk pembelajaran senam dan dapat memotivasi siswa lebih karena latar belakang siswa yang memiliki trauma seringkali harus diberi motivasi lebih agar mereka percaya diri kembali. Pola gerak dominan ini harapannya dapat diterapkan oleh guru PJOK untuk pembelajaran senam di sekolah.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya harapannya pendekatan pola gerak dominan ini dapat diterapkan pada pembelajaran lainnya diluar pembelajaran senam.