

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri dari hasil data kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.

#### 5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya untuk para guru olahraga.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebuah referensi dalam mengukur *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri di sekolah
3. Bagi para peneliti, dapat mengembangkan penelitian *self-regulated learning* dan pengendalian diri pada pembelajaran dengan keterampilan yang berbeda.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, ada beberapa yang direkomendasikan oleh penulis agar penelitian ini bermanfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Jumlah sampel pada penelitian ini sampelnya hanya 1 kelas, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya memperbanyak jumlah sampel sehingga data yang disajikan akan lebih luas dan representatif.
2. Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mengenai *self-regulated learning* dalam pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri dilakukan ditingkat sekolah yang berbeda karena penelitian ini hanya dilaksanakan di kelas VIII di SMP Negeri 3 Ciparay
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas keterampilan pendidikan jasmani di sekolah serta menerapkan dengan mata pembelajaran selain pendidikan jasmani.