

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, didapatkan nilai presentase tingkat kepercayaan diri sebesar 75.61% dan tingkat ketahanan pribadi sebesar 77.76% dari hasil observasi dan proses tindakan dari beberapa siklus dengan sampel 38 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa dan masuk dalam kategori baik.

5.2 Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai sangat berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa, dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Dengan demikian, kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa dalam pembelajaran harus lebih diperhatikan oleh guru agar menghasilkan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Sehingga siswa lebih termotivasi dan berani saat mempraktekan materi baru juga percaya pada dirinya sendiri saat mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami, sehingga menyebabkan penelitian ini memiliki kekurangan yang harus terus diperbaiki. Hal tersebut bisa lebih diperhatikan peneliti selanjutnya agar menyempurnakan penelitian ini. Beberapa keterbatasan dan rekomendasi tersebut diantaranya :

1. Untuk guru, hendaknya bisa mengembangkan variasi pembelajaran dan mengoptimalkan pendekatan pembelajaran, seperti melalui permainan atau modifikasi alat dengan memanfaatkan sarana prasarana yang ada. Sumber referensi bisa dicari menggunakan *youtube*, agar materi sesuai dengan perkembangan jaman. Sehingga proses pembelajaran tidak akan kuno atau membuat siswa jenuh.

2. Untuk siswa, hendaknya lebih memiliki kesadaran dan berusaha menampilkan yang terbaik saat melakukan tugas gerak. Dapat meningkatkan keyakinan dan keberanian khususnya saat mendapat materi baru dalam proses pembelajaran. Karena kepercayaan diri dan ketahanan pribadi merupakan faktor penting yang dibutuhkan tiap siswa.
3. Untuk peneliti selanjutnya, hendaknya dapat menyempurnakan penelitian ini, seperti penambahan variabel, memvariasikan model pembelajaran, mengganti teknik sampling yang lebih khusus, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah bisa lebih efektif.