

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari analisis data yang telah dilakukan, untuk mengetahui adanya hubungan kepercayaan diri siswa dan *goal setting* dengan hasil belajar senam lantai di SMAN 7 Bandung, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan kontribusi signifikan antara kepercayaan diri dan *goal setting*. Dengan demikian siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan *goal setting* yang tinggi akan memiliki hasil belajar senam yang baik sebab ketiganya memiliki hubungan yang kuat.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani dapat mengetahui dan memahami kepercayaan diri dan *goal setting* dapat meningkatkan hasil belajar. Tidak hanya itu penelitian ini juga sebagai salah satu sumber informasi dalam pelaksanaan proses pembelajaran di SMAN 7 Bandung, sehingga dapat mengembangkan, memperbaiki dan mempertahankan strategi penyelenggaraan pembelajaran Pendidikan yang lebih baik.
2. Bagi siswa dapat menjadi pengetahuan bahwa kepercayaan diri dan penetapan tujuan (*goal setting*) dapat meningkatkan hasil belajar yang baik.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian selanjutnya, untuk lebih mendalami data yang diperoleh dengan menambah banyak nya populasi agar mendapat perhitungan yang lebih akurat tinggi rendahnya hubungan kepercayaan diri dan *goal setting* dengan hasil belajar senam di SMAN 7 Bandung. Karena penelitian ini berfokus hanya pada 1 instansi saja. Dan peneliti selanjutnya dapat memisahkan kategori laki-laki dan perempuan. Keberagaman yang dimiliki dapat memperluas cakupan populasi yang diteliti, sehingga hasil penelitian menjadi lebih optimal dan temuan yang dihasilkan

memberikan kontribusi informasi yang lebih kaya bagi perkembangan ilmu keolahragaan.