

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data, maka diperoleh jawaban dari beberapa pertanyaan penelitian yang diajukan. Kesimpulan jawaban dari pertanyaan penelitian pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *mental imagery* terhadap hasil belajar psikomotor siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *mental imagery* terhadap hasil belajar kognitif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan *mental imagery* terhadap hasil belajar afektif siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.

B. Implikasi

Implikasi hasil penelitian ini adalah memberikan konsekuensi yang logis terhadap pengembangan metode dalam pembelajaran dan bisa dijadikan acuan proses belajar mengajar di sekolah, dengan pendekatan pembelajaran melalui latihan *mental imagery* dan dikombinasikan dengan latihan berbentuk fisik (teknik) telah terbukti memberikan dampak yang positif bagi siswa, baik hasil belajar psikomotor, hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif.

C. Rekomendasi

1. Bagi Guru Penjas Orkes

Metode yang diterapkan dalam penggunaan *mental imagery* hendaknya bisa diterapkan pada materi ajar penjas orkes tidak hanya sebatas pada olahraga renang saja, karena dengan diberikan program *mental imagery* kepada siswa telah terbukti telah meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Bagi Sekolah

Metode *mental imagery* merupakan suatu inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, haruslah teruslah dikembangkan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik aspek kognitif, psikomotor, dan afektif

3. Bagi peneliti yang berminat melaksanakan penelitian selanjutnya hendaknya melakukan penelitian kepada sampel level berbeda seperti di SMP atau di SMA. Materi penjas orkes yang berbeda seperti atletik, senam, permainan dll. Serta membandingkan dan mengkombinasikan dengan bentuk latihan keterampilan mental yang lainnya seperti, relaksasi, self talk, goal setting, konsentrasi.