

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dari mulai observasi sampai dengan tindakan terakhir, yaitu siklus II tindakan II, peneliti menyimpulkan bahwa dengan menerapkan *Pola Gerak Dominan* (PGD) dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *senam lantai* (guling depan dan guling belakang) pada siswa kelas VII-B dan VII-C SMPN 2 Tamansari Kabupaten Bogor. Dan berdasarkan hasil penelitian dari mulai observasi sampai siklus II tindakan II, dapat diketahui bahwa kemampuan gerak senam lantai (guling depan dan guling belakang) siswa kelas VII-B dan VII-C SMPN 2 Tamansari Kabupaten Bogor pada tahap observasi sebesar 32%, siklus I tindakan I sebesar 33%, siklus I tindakan II sebesar 44%, siklus II tindakan I sebesar 64% dan pada siklus II tindakan II sebesar 75% dan telah melampaui nilai KKM yang telah ditentukan sekolah sebesar 70%.

#### B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini mendorong guru agar terus menerus mengembangkan wawasan tentang model dan pendekatan mengajar termasuk pendekatan PGD serta lebih mendukung gerakan yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya tentang pendekatan pola gerak dominan dalam senam.
2. Hasil penelitian ini mendorong guru untuk selalu mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat kekurangan siswa dalam proses pembelajaran, serta bagaimana menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, dan menggunakan teknik pembelajaran yang bervariasi.
3. Hasil penelitian ini mendorong guru meningkatkan dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil.

Betapa pentingnya pendekatan pola gerak dominan dikenal oleh para guru sehingga bisa diterapkan disekolah, setiap ada pembelajaran senam seharusnya guru menerapkan pendekatan pola gerak dominan.

### **C. Rekomendasi**

Setelah penelitian yang telah dilakukan dan menyempurnakan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Sebelum memulai pembelajaran sebaiknya guru membuat perencanaan materi ajar yang menarik dan modifikasi dalam pembelajaran baik dengan permainan maupun yang lainnya agar siswa tidak merasa tegang dan menarik minat siswa untuk aktif.
2. Dalam pembelajaran yang tidak terdapat sarana dan prasarana sebaiknya guru dapat memanfaatkan alat-alat yang tersedia untuk menggantikannya agar materi dapat tersampaikan.
3. Dalam pembelajaran guru hendaknya mengkondisikan siswanya agar terciptanya proses pembelajaran yang kondusif, efektif, dan efisien.