

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa penerapan sebuah Pendekatan Pola Gerak Dominan pada pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 9 Bandung meningkatkan keterampilan guling depan pada siswa kelas VII. 5. Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dimulai dari tes awal samapi dengan siklus I tindakan 2, dapat diketahui bahwa kemampuan gerak guling depan siswa dalam senam lantai pada tahap tes awal rata-rata nilai 6,3 selanjutnya masuk pada siklus I tindakan 1 meningkat sebanyak 4% dengan rata-rata nilai yang diperoleh siswa 6,7 dan dilakukan siklus I tindakan 2 adanya sebuah peningkatan pada keterampilan siswa sebanyak 21% rata-rata nilai yang diperoleh siswa 8,4. Pada siklus I tindakan 2 nilai yang diperoleh siswa sudah melampaui KKM yang sudah ditentukan oleh sekolah yaitu 7,0.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan sebuah pemaparan yang sudah disediakan dari hasil penelitian, penulis mencoba untuk menyampaikan beberapa implikasi. Implikasi ini ditujukan bagi para guru Pendidikan Jasmani maupun peneliti-peneliti selanjutnya. Berikut sebuah rekomendasi melalui sebuah saran yang penulis ingin sampaikan, antara lain :

1. Penerapan dari sebuah Pendekatan Pola gerak Dominan pada sebuah pembelajaran senam lantai dapat menjadi salah satu alternatif bagi tenaga pendidik khususnya Pendidikan Jasmani. Dimana melalui Pendekatan Pola Gerak Dominan proses pembelajaran berlangsung sangat efektif, siswa dapat mengekspresikan diri mereka melalui sebuah semangat yang dilakukan maupun sebuah ide-ide yang mereka keluarkan. Dengan Pendekatan ini pola tugas gerak yang diterima oleh siswa menjadi mudah untuk dilakukan karena siswa diberikan sebuah pemanasan menggunakan permainan yang memiliki unsur dari Pendekatan Pola Gerak Dominan tersebut.

2. Hasil dari penelitian ini mendorong guru untuk selalu mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat pada proses pembelajaran khususnya hambatan yang dirasakan oleh siswa.
3. Hasil penelitian ini mendorong guru untuk memberikan sebuah pembelajaran yang baik menggunakan sebuah pendekatan yang tepat. Sehingga antusias siswa tetap terjaga sampai pada sebuah hasil belajar yang diraih.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan sebuah pemaparan yang sudah disediakan dari hasil penelitian, penulis mencoba untuk menyampaikan beberapa implikasi. Implikasi ini ditujukan bagi para guru Pendidikan Jasmani maupun peneliti-peneliti selanjutnya. Berikut sebuah rekomendasi melalui sebuah saran yang penulis ingin sampaikan, antara lain :

1. Sebelum dimulainya pembelajaran sebaiknya siswa diberikan sebuah arahan maupun tujuan dari materi yang akan disampaikan oleh guru.
2. Persediaan terhadap sarana dan prasana yang terdapat disekolah itu merupakan hal yang sangat penting dimana dari peralatan tersebut akan menunjang sebuah proses belajar-mengajar. Maka dari itu, kepada pihak sekolah, warga sekolah maupun masyarakat sekitar turut membantu untuk berpartisipasi aktif dalam membantu sebuah kinerja para guru khususnya guru Pendidikan Jasmani agar sebuah proses belajar-mengajar dapat berjalan secara baik sehingga adanya sebuah peningkatan pada kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani dari setiap siswa.
3. Dalam setiap pembelajaran yang akan berlangsung sebaiknya guru mengkondisikan siswa agar tercipta sebuah pembelajaran yang kondusif, efektif serta efisien.