

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan Terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kemampuan Adversity Quotient di kelas yang diberi tingkat kesulitan tugas belajar gerak dan di kelas yang tidak diberi tingkat kesulitan tugas belajar gerak.

#### **5.2. Implikasi**

1. Pembelajaran modifikasi tingkat kesulitan tugas belajar gerak Adanya kolaborasi dan variasi pembelajaran yang diberikan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah akan mampu menumbuhkan motivasi belajar, memberikan pengalaman gerak, proses berfikir dan memperoleh nilai-nilai pendidikan.
2. Pembelajaran modifikasi tingkat kesulitan tugas belajar gerak menuntut siswa untuk memecahkan masalah, membuat keputusan dan berfikir kritis dalam menghadapi masalah, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara mandiri. Membiasakan siswa dalam kondisi pembelajaran yang menekankan belajar kontekstual melalui kegiatan yang kompleks.
3. Pembelajaran modifikasi tingkat kesulitan tugas belajar mendukung jalannya proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan rencana treprogram serta suasana pembelajaran yang disituasikan dengan baik akan tercipta kemampuan *adversity quotient*.

#### **5.3. Rekomendasi**

1. Untuk sekolah, dengan adanya penelitian ini maka dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam mengelola dan meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di sekolah khususnya pembelajaran pendidikan jasmani
2. Guru pendidikan jasmani harus mampu mempengaruhi dan menjelaskan secara logis kepada semua pihak, bahwa pendidikan jasmani melalui tugas belajar gerak bukan tanpa arti, akan tetapi banyak sekali yang dapat dipengaruhi oleh kegiatan-kegiatan

**Fibrianti Kusuma Wardani, 2018**

**PENGARUH MODIFIKASI TINGKAT KESULITAN TUGAS BELAJAR GERAK TERHADAP KEMAMPUAN ADVERSITY QUOTIENT (AQ) SISWA DALAM SITUASI KELAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: Studi eksperimen siswa kelas VII di SMPN 3 Lembang**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pendidikan jasmani terutama dalam psikomotor, afektif, dan kognitifnya, tujuan-tujuan tersebut akan mampu merubah paradigma yang berkembang di dalam masyarakat yang mengatakan pendidikan jasmani hanya sebatas kegiatan mengeluarkan keringat, mengisi waktu luang, memberikan kebugaran, tetapi lebih dari itu kegiatan pendidikan jasmani akan berdampak secara menyeluruh dalam setiap aktivitasnya seperti perkembangan gerak, perkembangan kecerdasan, kemampuan sosial karena kegiatan yang dilakukan titik beratnya bekerjasama, saling menghargai, peduli terhadap sesama, dan sangat susah ditemukan dalam proses pembelajaran lainnya.

3. Penelitian ini masih perlu divalidasi dan harus terus dikembangkan karena belum adanya penelitian terdahulu dalam kajian pendidikan jasmani yang memperkuat temuan ini. Perlu adanya temuan temuan lain untuk melihat perbandingan hasil peningkatan *adversity quotient* sehingga kedudukan lebih diakui serta membantu pemecahan masalah yang berkembang di Indonesia maupun secara global.

**Fibrianti Kusuma Wardani, 2018**

**PENGARUH MODIFIKASI TINGKAT KESULITAN TUGAS BELAJAR GERAK TERHADAP KEMAMPUAN ADVERSITY QUOTIENT (AQ) SISWA DALAM SITUASI KELAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: Studi eksperimen siswa kelas VII di SMPN 3 Lembang**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu