

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh *self regulated learning* yang bermakna terhadap peningkatan konsentrasi siswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa penerapan *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran menggunakan *self regulated learning* dapat dijadikan alternatif pembelajaran dalam peningkatan konsentrasi.

Penerapan *self regulated learning* dapat memberikan peran aktif atau dampak positif, hal ini bisa dijadikan acuan bagi para pengajar khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah untuk mempertimbangkan penerapan *self regulated learning* untuk dijadikan salah satu metode pengajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Maka dari itu *self regulated learning* bisa dijadikan alternatif untuk mengembangkan dan meningkatkan aspek kognisi dan afektif.

5.3 Rekomendasi/Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Saran bagi mahasiswa/pelajar, memperhatikan kondisi biologis, fisik, lingkungan dan psikologi saat belajar sehingga dapat belajar dengan lebih fokus (perhatian). Meminimalkan gangguan dalam belajar .
2. Bagi para guru pendidikan jasmani serta pembaca pada umumnya, penerapan *self regulated learning* didalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijadikan alternatif dalam proses pendidikan jasmani.
3. Bagi Sekolah dan Dinas Pendidikan yang membidangi agar seyogyanya memberikan materi yang dapat meningkatkan konsentrasi siswa yang didalamnya menyelenggarakan pendidikan jasmani.
4. *Self regulated learning* sangat cocok diterapkan disekolah karena banyak mengandung unsur positif pada aspek afektif seperti tanggungjawab atas tugas yang diberikan, disiplin dalam mentaati peraturan yang diberikan oleh guru, mampu meningkatkan kemampuan belajar mandiri siswa. Sedangkan pada aspek kognitif penerapan *self regulated learning* dapat meningkatkan salah satunya tingkat konsentrasi.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sample yang lebih presentatif dan melihat sampel yang lebih komplek.