

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor internal dan faktor eksternal terhadap kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat. Faktor internal yang di dalamnya terdapat indikator jasmani (fisiologis), psikologis, dan kelelahan memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 77.33%. Faktor eksternal yang di dalamnya terdapat indikator keluarga, sekolah, dan masyarakat memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 65.92%.

#### 5.2 Implikasi

Beberapa implikasi hasil penelitian analisis kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat, antara lain:

1. Kontribusi yang paling tinggi adalah dalam faktor internal yaitu jasmani (fisiologis), dan faktor eksternal yaitu keluarga. Artinya belajar gerak dalam senam lantai harus mempunyai jasmani (fisiologis) yang sangat baik, dan adanya dukungan dari keluarga.
2. Kontribusi yang tinggi adalah dalam faktor internal yakni psikologis dan kelelahan, dan faktor eksternal yakni sekolah. Artinya jika peserta didik ingin menguasai gerakan senam lantai dengan baik, maka psikologisnya harus baik dan tidak mudah lelah dalam melakukan pembelajaran senam lantai. Kemudian gurunya harus ahli dalam keterampilan gerak senam lantai, dapat memilih metode pembelajaran yang tepat, dapat memotivasi peserta didiknya, didukung oleh sarana dan prasarana yang lengkap, serta didukung oleh situasi dan kondisi yang baik.
3. Kontribusi yang sedang adalah masyarakat. Artinya walaupun dilingkungan masyarakatnya tidak mengetahui tentang senam lantai, masih banyak peserta didik yang bisa melakukan keterampilan gerak senam lantai dengan baik.

### 5.3 Rekomendasi

Penelitian ini didesain untuk mengetahui dimensi-dimensi yang mampu menumbuhkembangkan keterampilan gerak senam lantai pada peserta didik SMP Negeri 14 Bandung. Melihat signifikansinya pentingnya faktor internal dan faktor eksternal dalam keterampilan gerak senam lantai di sekolah. Maka terdapat rekomendasi untuk peserta didik, guru PJOK, dan para peneliti. Rincian rekomendasi yang dimaksud akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Rekomendasi untuk peserta didik

Bagi peserta didik, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jika peserta didik ingin menguasai keterampilan gerak senam lantai dengan baik, maka harus didukung oleh faktor internal dan faktor eksternal yang baik.

2. Rekomendasi untuk guru PJOK

Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan evaluasi dalam proses pembelajaran agar peserta didik mampu menguasai keterampilan gerak senam lantai dengan baik.

3. Rekomendasi untuk para peneliti

Pada dasarnya penelitian tentang kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat ini masih berada di SMP Negeri 14 Bandung. Penelitian-penelitian selanjutnya harus terus dilakukan, karena banyak peserta didik dari sekolah lain yang mungkin mengalami kesulitan belajar gerak dalam senam lantai, atau mungkin mengalami kesulitan belajar gerak dalam pembelajaran PJOK yang lainnya. Kemudian banyak juga kajian yang belum dilakukan misalnya pada jenjang yang lebih tinggi atau lebih rendah sehingga diharapkan akan menghasilkan penelitian yang mampu mensinergikan setiap jenjang pendidikan dalam mengatasi kesulitan belajar gerak peserta didik.