

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat ditarik kesimpulan :

1. Seseorang yang mengalami gangguan PTSD akan mengalami gangguan psikologis yang sangat dalam sehingga dapat mempengaruhi perilaku ketika dia berada dalam situasi yang berkaitan erat dengan trauma yang dialaminya, keadaan psikologis tersebutlah yang perlu diidentifikasi dan diberikan treatment, agar rasa trauma dapat berkurang. Dalam penelitian ini keadaan psikologis siswa yang mengalami gangguan PTSD ditandai dengan mengalami rasa takut, panik, menangis, cemas, mudah menyerah, merasa tertekan, gelisah.
2. Bahwa PMT dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menangani siswa yang mengalami gangguan PTSD dalam aktivitas aquatik dengan menerapkan perlakuan yang di dalamnya terdapat berbagai gerakan yang merealisasikan tubuh dan pikiran (*body and mind*). Dalam penerapan PMT yang berkaitan dengan gangguan PTSD dalam aktivitas aquatik dapat dilakukan dengan rancangan tugas yaitu, memberikan rasa nyaman dan aman, memberikan permainan untuk meningkatkan keberanian, memberikan gerakan untuk menanamkan rasa percaya diri, memberikan gerakan atau permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik.

5.1 Implikasi

1. Untuk lebih memahami tentang gangguan PTSD yang diderita klien, sebaiknya sebelum melakukan penelitian, kiranya perlu adanya pendekatan yang lebih mendalam mengenai gejala-gejala yang dirasakan oleh klien agar dapat mengetahui sejauh mana tingkat trauma yang dialami klien.
2. Mencari tahu bagaimana PMT dapat mengurangi gangguan PTSD yang diderita oleh klien. Selanjutnya barulah menentukan aktivitas apa saja yang kiranya dapat

Juwita April Liyano, 2020

Gambaran Gangguan Dan Tinjauan Literatur Penerapan Psychomotor Therapy (PMT) Pada Siswa Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Dalam Aktivitas Aquatik. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

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

digunakan untuk mengurangi rasa trauma yang dialami klien dengan gangguan PTSD.

5.2 Rekomendasi

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya mengaplikasikan rekomendasi gerak yang penulis berikan dalam penelitian ini, untuk selanjutnya diteliti seberapa besar PMT dapat mengurangi gangguan PTSD dengan menggunakan instrument yang telah dipaparkan dalam skripsi ini untuk mengukur seberapa besar gangguan PTSD yang dialami setelah dilakukan *treatment*.

2. Bagi Guru PJOK

Sebaiknya sebagai guru PJOK, guru harus menciptakan situasi belajar yang membuat siswa nyaman dalam belajar, guru pun harus menciptakan konektivitas dengan siswa, agar apa yang guru ajarkan dapat diterima dan dipelajari dengan baik oleh siswa. Tentunya hal tersebut dilakukan untuk dapat memahami jenis kesulitan yang dialami siswa selama melaksanakan aktivitas pembelajaran di sekolah, sehingga siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Terutama dalam aktivitas akuatik, karena aktivitas akuatik berhubungan dengan resiko yang tinggi yaitu anak bisa saja tenggelam jika tidak bisa berenang dan lepas dari pengawasan guru. Kesiapan mental dan fisik anak sangat perlu untuk diperhatikan, apakah anak siap melaksanakan aktivitas akuatik atau mengalami kesulitan dan ketakutan sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.