

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bagian ini merupakan bagian penutup yang menyajikan kesimpulan tentang hasil penelitian, implikasi, dan sejumlah rekomendasi.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian sebagaimana diuraikan pada Bab IV, maka sejumlah kesimpulan dapat diutarakan berikut ini.

Dari analisis dan temuan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui korelasi performa senam dengan *motor educability* dan kecemasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dan kontribusi signifikan antara performa senam terhadap *motor educability* dan kecemasan.

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih senam, agar lebih memperhatikan kemampuan *motor educability* dan kecemasan atlet.
2. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur performa senam, *motor educability* dan kecemasan atlet.
3. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu alasan setiap pelatih senam untuk lebih memperhatikan kemampuan *motor educability* dan kecemasan atlet.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi tentang Pengaruh *Motor Educability* dan Kecemasan Terhadap Performa Atlet Senam, maka rekomendasi penelitian yang diberikan kepada pihak yang terkait dan bertujuan untuk perbaikan kedepannya, yaitu :

1. Bagi para pelatih dan atlet hendak tetap mengaplikasikan model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik karena akan mempengaruhi performa, *motor educability*, maupun kecemasan pada atlet.