

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data secara statistik yang telah diuraikan pada Bab IV mengenai hubungan antara citra tubuh dan menstruasi terhadap motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat hubungan (korelasi) antara citra tubuh dengan motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, memiliki derajat hubungan yang sangat lemah dan sifat hubungannya negatif.
- 2) Terdapat hubungan (korelasi) yang positif antara menstruasi dengan motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dan memiliki hubungan yang lemah.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut ini merupakan implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini.

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penggerak bagi sekolah senantiasa mengadakan program yang bertujuan untuk membekali siswinya agar siap menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penggerak bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk memotivasi siswinya agar dapat mengikuti pembelajaran dengan antusias dan mengantisipasi segala hal yang dapat terjadi saat pembelajaran berlangsung.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja putri untuk senantiasa dapat menyiapkan dirinya untuk menghadapi perubahan-perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas.
- 4) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau bahan informasi untuk penelitian yang berhubungan dengan masa pubertas (citra tubuh dan

menstruasi) remaja putri dengan motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan implikasi di atas, berikut ini merupakan rekomendasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dan diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi berbagai pihak.

- 1) Bagi sekolah diharapkan untuk membekali siswa dan siswinya dengan program-program yang memberikan pengetahuan maupun pengalaman positif yang terkait masa pubertas.
- 2) Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran dan materi ajar yang positif agar siswa-siswinya semakin termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 3) Bagi siswi diharapkan mampu membekali dirinya dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman positif terkait pubertas, menstruasi, dan citra tubuh, serta mampu meningkatkan motivasinya dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar aspek kognitif dan fisiknya berkembang secara seimbang.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber dan subjek penelitian, serta meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.