

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Bertitik tolak dari hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan, kemampuan gerak dasar lokomotor pasukan pengibar bendera di SMA Negeri 1 Jonggol memiliki kemampuan gerak lokomotor yang sesuai fungsi gerak, kemampuan, tujuan dan manfaat gerakan tersebut.
2. Berdasarkan hasil perhitungan keterampilan baris berbaris dalam pasukan pengibar bendera di SMA Negeri 1 Jonggol memiliki kemampuan keterampilan baris berbaris yang sesuai dengan aturan atau standar baris berbaris.
3. Berdasarkan hasil perhitungan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan gerak lokomotor dengan keterampilan baris berbaris. Dari hasil penelitian didapat fakta bahwa, jika peserta paskibra memiliki kemampuan gerak lokomotor yang baik maka keterampilan baris berbarisNya pun baik. Dengan kata lain bahwa dengan memiliki kemampuan gerak lokomotor yang baik, seorang peserta paskibra akan lebih mudah dalam melakukan atau mempelajari gerakan dalam baris berbaris.

B. Rekomendasi

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dibahas pada Bab. IV dan dari penarikan beberapa kesimpulan di atas, maka diajukan beberapa saran:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor adik – adik peserta paskibra dapat menjadikan program pembelajaran baris berbaris sebagai sarana untuk melatih kemampuan gerak lokomotor, sebab program pembelajaran baris berbaris merupakan bentuk latihan keterampilan yang baik (karena dapat dijadikan sarana untuk melatih dan meningkatkan kemampuan gerak lokomotor). Selain itu kegiatan olahragapun dapat dijadikan alternatif lain dalam melatih dan meningkatkan kemampuan gerak lokomotor.
2. Untuk para pembina dan pelatih paskibra khususnya di SMA Negeri 1 Jonggol Bogor, hendaknya dapat lebih menginformasikan kepada seluruh siswa baik yang ikut ekstrakurikuler paskibra maupun tidak mengenai program pembelajaran baris berbaris yang dapat dijadikan sarana untuk melatih kemampuan gerak lokomotor. Terutama bagi para siswa yang memiliki kemampuan gerak lokomotor yang kurang baik.
3. Kepada para guru dan orang tua siswa agar memberikan sarana kepada anak – anaknya agar mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (terutama ekstrakurikuler yang dominan melibatkan unsur aktivitas gerak dalam pelaksanaannya) seperti paskibra, olah raga dan lain sebagainya. Karena melalui aktivitas tersebut si anak secara tidak langsung terlibat dalam budaya gerak yang baik yang akan mengarahkan dirinya dalam kebiasaan untuk melakukan aktivitas gerak. Hal tersebut terbukti bahwa jika seseorang memiliki kebiasaan gerak yang baik, maka akan memiliki kemampuan gerak lokomotor yang baik yang dapat dijadikan modal untuk melakukan aktivitas apapun dalam kehidupannya.

4. Kepada para peneliti berikutnya, diharapkan lebih memperluas bidang kajian yang diteliti tidak hanya terbatas pada faktor – faktor keterampilan gerak saja. Mungkin faktor – faktor lain seperti kebigaran jasmani, masalah – masalah psikologis, analisis gerak dan lain sebagainya yang dapat dijadikan sarana untuk melatih dan meningkatkan kemampuan gerak seseorang.



