

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kedua model pembelajaran model pembelajaran dengan pendekatan Rekaman Visual dan Tanpa Rekaman Visual (tradisional), keduanya telah dapat meningkatkan kemampuan performa siswa dalam lompat tinggi. Berdasarkan hasil pengumpulan dan perhitungan serta analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pembelajaran Rekaman Visual (video) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
2. Terdapat pengaruh pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat gaya flop.
3. Pembelajaran Rekaman Visual (video) lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis rata-rata gain tes awal dan tes akhir pada kelompok Rekaman Visual adalah 17,60, sedangkan rata-rata tes awal dan tes akhir kelompok Tradisional hanya 8,07.

B. Rekomendasi

Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan Rekaman Visual memberikan pengaruh yang lebih baik, dibandingkan pembelajaran Tradisional dalam pembelajaran lompat tinggi, maka penulis merekomendasikan:

1. Bagi peneliti lanjutan, karena keterbatasan sampel penelitian, terbatasnya jangkauan teknik yang diteliti dalam lompat tinggi. Direkomendasikan agar kajian mengenai hasil pembelajaran ini juga dilakukan (a) bukan hanya dari segi teknik-teknik lompat tinggi saja, akan tetapi untuk cabang-cabang olahraga yang lain seperti bola voli, sepak bola, basket, renang, senam dan sebagainya, (b) dari segi kewilayahan sampel bukan hanya pada tingkat sekolah menengah akan tetapi mulai dari sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi serta top organisasi olahraga yang ada. Hal ini juga dapat dilaksanakan pada tingkat daerah, regional, dan bahkan tingkat nasional sehingga dapat dikaji faktor-faktor lainnya yang diasumsikan dapat mempengaruhi hasil belajar
2. Bagi para guru, pelatih atau pembina olahraga diberbagai cabang olahraga atau sekolah agar berupaya menemukan cara yang paling baik untuk memperoleh hasil pembelajaran yang optimal dengan cara melakukan kaji banding multi media termasuk penggunaan rekaman visual seperti film, slide, VCD atau TV. Pembelajaran dengan menggunakan rekaman visual disarankan untuk lebih sering digunakan, karena telah terbukti dapat memberikan hasil yang lebih baik dari pada hanya menggunakan pembelajaran biasa (tradisional).
3. Kepala sekolah, pengelola lembaga pendidikan dan organisasi keolahragaan, hendaknya lebih siap untuk pengadaan perlengkapan pembelajaran berbasis IT yang dapat digunakan untuk mengembangkan metode dan media pembelajaran atau pelatihan olahraga.