

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bagian ini memaparkan kesimpulan penelitian berdasarkan pada bagian sebelumnya. Kesimpulan ini merupakan hasil dari pengujian hipotesis yang telah dilakukan. Berikut kesimpulan dalam penelitian ini.

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara integrasi *self-efficacy* dengan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap keterampilan gerak dasar siswi. Integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani lebih baik daripada non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap keterampilan gerak dasar siswi. Intervensi integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani meningkatkan minat belajar pada semua peserta didik terutama pada siswi, hal ini dapat dilihat dari partisipasi dan keyakinan untuk melakukan tugas gerak siswi dalam kegiatan pembelajaran dan berdampak positif pada peningkatan keterampilan gerak dasar siswi. Sementara itu, intervensi melalui non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terjadi peningkatan hanya terjadi pada sebagian siswi dan ini berdampak pada peningkatan keterampilan gerak pada sebagian siswi.
2. Terdapat perbedaan pengaruh antara integrasi *self-efficacy* dengan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kepuasan siswi. Integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani lebih baik daripada non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kepuasan siswi. aspek-aspek seperti sikap instruktur, kejelasan, empati, sikap, penataan materi, dan gaya mengajar berhubungan positif dengan hasil belajar serta kemampuan guru dalam berkomunikasi dan informasi secara konten. Serta sikap guru dalam pembelajaran telah ditemukan terjalannya keterikatan emosional guru dengan siswa sehingga hubungan emosional guru dan siswi semakin dekat, Kondisi ini akan membuat suasana yang nyaman bagi siswa saat belajar dan berdampak pada kepuasan peserta didik khususnya pada siswi. *Self-efficacy* telah dikaitkan dengan minat peserta didik dan kepuasan peserta didik dalam tugas belajar,

terutama tugas yang membutuhkan kemandirian dan inisiatif peserta didik. Oleh karena itu terjadi perbedaan kepuasan siswa antara kelas yang diberi integrasi maupun non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dengan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi implikasi secara teoritis dan praktis. Berikut implikasi pada penelitian ini:

Implikasi dampak teoritis penelitian ini menjadi bukti empirik bahwa *self-efficacy* yang diintegrasikan dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar. Melalui model latihan tersebut tidak hanya dapat bermanfaat bagi keterampilan gerak dan tingkat kepuasan dalam olahraga saja akan tetapi dapat meningkatkan meningkatkan aktivitas fisik dan mengembangkan sikap-sikap positif remaja terhadap pro kesehatan. Selain itu dapat juga menjadi rujukan tambahan terkait dengan penelitian yang akan membahas bagaimana peran *self-efficacy* dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar dan tingkat kepuasan dalam olahraga melalui pendidikan jasmani.

Implikasi dampak praktis. Adapun implikasi terhadap praktis bahwa para pendidik/pelatih dapat mengintegrasikan program *self-efficacy* dalam kegiatan pembelajaran maupun dalam program latihan karena dapat berpengaruh baik terhadap peningkatan keterampilan dan perkembangan psikis peserta didik. Para guru/pelatih dapat merasakan peningkatan anak didik tidak hanya keterampilan dalam gerak dasar tetapi juga keterampilan sikap selama di dalam maupun di luar pelajaran pendidikan jasmani.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut ini ada beberapa rekomendasi yang ingin penulis sampaikan kepada guru Pendidikan jasmani, dan begi peneliti selanjutnya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa betapa pentingnya program *self-efficacy* diintegrasikan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani selain dapat meningkatkan kompetensi motorik dan tingkat kebugaran siswa, program ini dapat meningkat nilai-nilai psikis maupun sosial dalam menghadapi pelajaran seperti motivasi, percaya diri, komunikatif dan sebagainya.

Bagi para guru Pendidikan jasmani, agar dapat mengkombinasikan teori sosial kognitif berupa *self-efficacy* dalam pelajaran, hal ini tidak hanya dapat meningkatkan hasil belajar gerak akan tetapi dapat meningkatkan nilai-nilai kehidupan yang dapat digunakan pada masa mendatang. Khususnya dalam kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pro-kesehatan. Guru berupaya untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi apa yang harus menjadi fokus intervensi yang berfokus pada guru dan teman sejawat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhan siswa.

Peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lagi lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi dengan menambahkan variabel tambahan seperti tingkat aktivitas fisik di luar sekolah, melakukan penelitian pada sekolah menengah pertama dengan berbagai tingkat dengan membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan untuk mendapat data yang lebih komprehensif.