

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai efektivitas kegiatan bela diri dalam program ekstrakurikuler sebagai sarana pembinaan peserta didik yang holistik. Berdasarkan hasil penelitian “Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler antara Tarung Derajat dengan Pencak Silat terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Sosial pada Peserta Didik” diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat memperoleh hasil yang sama, yaitu sebesar 20% berada pada kategori “kurang” dan 80% pada kategori “cukup”.
2. Tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat yaitu pada kategori “sedang” sebesar 53%, diikuti oleh kategori “tinggi” sebesar 27% dan “rendah” sebesar 20%. Sementara untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat yaitu kategori “sedang” sebesar 67%, dengan 20% berada pada kategori “tinggi” dan hanya 13% yang berada dalam kategori “rendah”.
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat, menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,791. Karena nilai Sig. (2-tailed) melebihi 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat.
4. Tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat, menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,518. Karena nilai Sig. (2-tailed) melebihi 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam keterampilan sosial antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak silat.

Hasil studi ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan pendidikan, khususnya dalam pengembangan kurikulum ekstrakurikuler yang tidak hanya berorientasi pada prestasi olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter, kesehatan jasmani, dan kompetensi sosial peserta didik secara menyeluruh. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi guru, pelatih, dan pengambil kebijakan sekolah dalam merancang program kegiatan yang adaptif terhadap tuntutan perkembangan peserta didik di era global yang kompleks dan kompetitif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran agar dilakukan beberapa perbaikan untuk penelitian selanjutnya. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sekolah disarankan agar dapat mengoptimalkan fungsi ekstrakurikuler sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan fisik peserta didik secara seimbang.
2. Program Tarung Derajat dan Pencak Silat perlu diperkaya dengan pendekatan-pendekatan sosial seperti kerja kelompok, kolaborasi, dan refleksi nilai dalam latihan untuk mendorong peningkatan keterampilan sosial.
3. Program Tarung Derajat dan Pencak Silat, perlu ditambahkan intensitas latihan fisik yang lebih terstruktur guna meningkatkan level kebugaran jasmani peserta didik ke tingkat yang lebih optimal.
4. Sekolah disarankan untuk melakukan evaluasi rutin terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler dan menjadikannya sebagai bagian integral dari strategi pendidikan karakter berbasis aktivitas fisik.
5. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengganti salah satu ekstrakurikuler dengan tipe atau jenis yang berbeda, misalnya membandingkan ekstrakurikuler bela diri (Tarung Derajat) dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang berfokus pada permainan tim (Futsal, Basket, Voli, dll).