

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kurangnya kepercayaan diri siswa ketika akan melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani (penjas) dalam pembelajaran penjas membuat siswa menjadi malas untuk bergerak, sehingga dapat menyebabkan kebugaran jasmani siswa juga ikut menurun. Hal tersebut disampaikan juga oleh Ibrahim dan Komarudin (2009, hlm. 102) yang menjelaskan bahwa “fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci untuk membangun percaya diri”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu tes dan lembar observer, yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), tes hasil belajar taekwondo kategori *poomsae* dan lembar observasi untuk kepercayaan diri. Sampel diambil dengan teknik sampel jenuh. Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data diperoleh bahwa terdapat nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* sebesar $R^2 \times 100\% = 0,718^2 \times 100\% = 51,534\%$ dan sisanya 48,466% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kesimpulannya terdapat nilai-nilai kebugaran jasmani dan kepercayaan diri dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata kebugaran jasmani yaitu 3,1 dari skala 1 – 5 yang memiliki pengertian baik. kemudian nilai rata-rata untuk kebugaran jasmani dari enam item indikator 7,6 dari skala 1 – 10 dan memiliki pengertian baik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* pada kelas X di SMAN 1 Rangkasbitung.

B. Saran

Berdasarkan penelitian, beberapa saran yang diberikan, yaitu :

1. Melihat dari antusiasme para siswa dalam mengikuti bentuk-bentuk permainan dan materi yang diberikan oleh peneliti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, model pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* pada khususnya dan model olahraga beladiri pada umumnya dapat dijadikan satu referensi bagi guru pendidikan jasmani karena dalam model ini memiliki nilai-nilai kebugaran jasmani dan kepercayaan diri yang akan sangat penting bagi perkembangan kepercayaan diri dan kebugaran jasmani siswa.
2. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai hendaknya guru yang akan menerapkan model pembelajaran ini menguasai olahraga beladiri Taekwondo sepenuhnya.
3. Bagi setiap guru pendidikan jasmani diharapkan dalam setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani, luaran atau hasil belajar yang didapatkan oleh siswa tidaklah hanya menekankan pada aspek psikomotor saja.