BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data, peneliti merumuskan beberapa simpulan sebagai berikut.

1. Dalam profil pembelajaran siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Bandung, ditemukan bahwa pembelajaran beladiri masih kurang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah. Pembelajaran beladiri dapat siswa peroleh hanya melalui kegiatan ekstrakurikuler saja. Hal tersebut tercermin dari pengakuan langsung guru pendidikan jasmani di sekolah.

   Setelah peneliti menerapkan model pembelajran *problem based learning* pada pembelajaran beladiri terhadap pertahanan diri siswa didapat *self efficacy* siswa melalui gerak pertahanan diri pada kelompok eksperimen melalui lembar angket *self efficacy* bahwa dari 20 orang siswa peserta angket, hampir seluruh siswa memberikan tanggapan positif terhadap penerapan model dan *self efficacy* pertahanan diri, diperkuat dengan hasil observasi gerak pertahanan diri yang dilakukan oleh ketiga penimbang.

   Hal tersebut tercermin dari jawaban beragam yang siswa sampaikan, mulai dari siswa dapat menemukan solusi permasalahan dengan tepat, tidak membosankan, mengembangkan imajinasi, dan mengatasi kesulitan siswa dalam kejahatan dan kekerasan di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

2. Data hasil observasi menunjukan bahwa proses pembelajaran telah sesuai dengan skenario yang dirancang untuk proses pembelajaran *self efficacy* gerak pertahanan diri melalui model *problem based learning*. Hambatan yang ditemukan oleh peneliti dalam proses pembelajaran adalah keterbatasan matras di sekolah dikarenakan peneliti kesulitan untuk menyesuaikan waktu

kesibukan guru yang memegang kunci ruangan olahraga, maka pembelajaran pun sedikit terganggu. Selain itu, hambatan lain yang berasal dari siswa adalah siswa kesulitan untuk memfokuskan dan memilih permasalahan yang sesuai dengan kemampuan gerak yang sudah dimiliki. Selebihnya proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

3. Dari penelitian yang dilakukan mendapatkan kesimpulan yakni adanya keyakinan dalam pertahanan diri seseorang dalam mengerjakan sesuatu, seseorang membutuhkan kekuatan demi memenuhi dirinya untuk selalu mempertahankan diri dari kejahatan yang mengancam keselamatannya, dan keyakinan diri menjadi dasar bagi seseorang untuk dapat memberikan hasil yang sesuai dengan harapan dirinya. Sesuai dengan pernyataan, Bandura (2001) bahwa yang berpengaruh penting; a. *Magnitude* yang berkaitan dengan keyakinan dalam diri seseorang untuk mengerjakan suatu tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, b. *Strength* yang berkaitan dengan kekuatan atau kemantapan seseorang untuk yakin akan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya, c. *Generality* yang berkaitan dengan penguasaan seseorang terhadap bidang atau tugas pekerjaan yang dikerjakannya.
4. -Terdapat pengaruh signifikan *self efficacy* pertahanan diri siswa pada kelompok perlakuan model pembelajaran *problem based learning* dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan, didapat nilai signifikansi adalah (0,000) > taraf α 0,05 sehingga H_0 di tolak. Dibuktikan dengan keyakinan yang tinggi, maka pada saat siswa melakukan setiap gerak pertahanan diri, siswa melakukannya tanpa ragu.

   - Terdapat pengaruh signifikan *self efficacy* pertahanan diri siswa pada kelompok perlakuan model pembelajaran konvensional dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang dilakukan, didapat nilai signifikansi adalah (0,027) > taraf α 0,05 sehingga H_0 di tolak. Dibuktikan dengan keyakinan yang

cukup, maka pada saat siswa melakukan gerakan pertahanan diri siswa melakukan dengan baik, namun siswa masih merasa ragu.

- Terdapat perbedaan pengaruh signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut terbukti berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, didapat Nilai signifikansi adalah (0,001) < taraf α 0,05 sehingga H_0 ditolak. Dengan kata lain terdapat perbedaan signifikan pertahanan diri diantara siswa yang diberi perlakuan model *problem based learning* dengan siswa yang diberi perlakuan model konvensional dalam pendidikan jasmani siswa kelas VIII di SMPN 45 Bandung. Dibuktikan dengan gerakan refleksifitas dan keyakinan tinggi siswa dalam melakukan setiap perlawanan gerakan yang tanpa ragu dibandingkan dengan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa saran yang penulis sampaikan, diantaranya sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, model *problem based learning* terhadap *self efficacy* pertahanan diri efektif diterapkan dalam pempelajaran beladiri. Model yang diterapkan dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran beladiri oleh guru.
2. Penelitian pembelajaran beladiri selanjutnya diharapkan dapat menerapkan metode, model, atau media yang belum pernah digunakan sebelumnya, sehingga dapat menarik minat dan kecintaan siswa baik dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani lainnya.