

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum penetapan tujuan sebagai sub proses SRL efektif digunakan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Dibandingkan dengan hasil belajar yang menggunakan penetapan tujuan proses dan dan tidak menggunakan penetapan tujuan, terbukti penetapan tujuan dinamik paling efektif, dan tujuan proses lebih efektif daripada yang tidak menggunakan penetapan tujuan.

5.2. Implikasi

Implikasi penting terkait dengan hasil penelitian ini antara dirumuskan sebagai berikut:

5.2.1. Secara teoritis, menguatkan hubungan kausal antara penetapan tujuan sebagai sub proses SRL dengan pengembangan keterampilan gerak, dimana penetapan tujuan merupakan salah satu kunci utama dalam SRL.

5.2.2. Secara praktis, penetapan tujuan sebagai sub proses SRL efektif digunakan untuk partisipan pemula anak, dan dapat juga digunakan untuk subjek remaja dan dewasa pemula, dengan prosedur penggunaan yang relatif sama.

5.3. Rekomendasi

Sesuai dengan kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, dapat direkomendasi beberapa rumusan sebagai berikut:

5.3.1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih: penggunaan penetapan tujuan sebagai sub proses SRL dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan efektivitas hasil belajar bermain bulutangkis. Untuk itu, para guru pendidikan jasmani dan pelatih dapat mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran atau latihan, terutama sub proses SRL penetapan tujuan dinamik sebagai jenis

penetapan tujuan yang mengkombinasi penetapan tujuan proses dengan tujuan hasil.

- 5.3.2. Untuk kepentingan implementasi, sebaiknya siswa atau atlet diikutsertakan untuk terlibat dalam penyusunan penetapan tujuan, dan diawali dengan sosialisasi tentang bagaimana penetapan tujuan digunakan dalam proses pembelajaran.
- 5.3.3. Untuk para peneliti selanjutnya, perlu dikaji lebih lanjut perbedaan efektivitas sub proses SRL penetapan tujuan pada subjek yang berbeda, dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan gerakan, sistem pembagian keterampilan gerak, dan juga jenis kelamin.