

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Fokus penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa di SMAN 2 Cianjur. Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *PSI* efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. Dengan demikian hal ini dapat menjadi solusi dan mengisi kekosongan implementasi *PSI* yang selama ini masih menunjukkan inkonsistensi hasil dari beberapa penelitian terdahulu. Adapun kesimpulan pertama dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *personalized system of instruction* dan model pembelajaran *direct instruction* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Meskipun demikian, apabila ditinjau secara keseluruhan pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dikarenakan intervensi dari pembelajaran *PSI*, model pembelajaran ini mempunyai sistem pembelajaran yang awalnya *teacher centered*, kemudian terjadi transisi ke arah *student centered*, sehingga tadinya siswa pasif menjadi aktif dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Pada dasarnya penggunaan suatu model pembelajaran harus memberikan suatu dampak perubahan yang mencakup ketiga domain yakni kognitif, afektif dan khususnya psikomotor, dari ketiga domain tersebut yang paling mencolok terjadi perubahan secara signifikan pada siswa yaitu berkaitan dengan domain psikomotor, terjadi banyak sekali perubahan dalam diri siswa pada kelompok belajar *PSI*, terlihat dengan kemampuan gerak siswa yang awalnya hanya mampu melakukan lompat jauh dengan jarak 3 sampai 4 meter, namun setelah pertemuan terakhir semua siswa mampu melakukan lompat jauh dengan jarak 5 sampai 8 meter. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan pada semua fase, dari mulai fase awalan, tolakan, melayang hingga mendarat.

Jika dianalisis satu persatu, fase pertama yaitu awalan, pada dasarnya awalan atau ancang-ancang merupakan faktor yang turut menunjang terhadap

hasil jauh atau tidaknya sebuah lompatan. Awalan merupakan gerakan atau fase pertama dalam bentuk lari. Ketika siswa sedang awalan, terlihat mereka berlari dengan pandangan mengarah ke depan atau bak pasir, badan agak di condongkan sedikit kedepan, kedua tangan disamping dan diayunkan ke depan dan ke belakang secara bergantian, tahapan tersebut merupakan tahapan awalan yang menghasilkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang nantinya akan diubah menjadi kecepatan vertical saat melakukan tolakan.

Fase kedua yaitu tolakan, gerakan tolakan dalam lompat jauh merupakan perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical yang dilakukan dengan cepat dan kuat, sehingga nantinya tubuh akan terangkat ke atas atau melayang di udara. Ketika siswa melakukan tolakan, mereka melakukan tolakan dengan kaki terkuat atau paling dominan, dan dibantu dengan ayunan kaki serta kedua tangan ke atas, sehingga membawa titik berat badan ke atas dan melayang di udara ke arah depan dengan waktu relatif lama. Dengan gerakan tolakan seperti menghasilkan tolakan yang maksimal, maka dapat di implikasikan dalam fase tolakan yang perlu diperhatikan yakni tumpuan kaki yang benar dan kuat.

Fase ketiga yaitu melayang, gerakan melayang merupakan kondisi ketika tubuh sedang berada di udara. Ketika siswa sedang melakukan fase melayang di udara badan sedikit membungkuk sehingga terlihat seperti huruf C, kunci keberhasilan dalam melakukan fase ini adalah posisi keseimbangan dan posisi tubuh.

Fase keempat yaitu mendarat, gerakan mendarat merupakan fase terakhir dari lompat jauh. Ketika siswa sedang melakukan fase mendarat, terlihat mereka menjulurkan kedua tangan dan kaki ke depan. Agar tidak terjadi titik berat badan ke belakang, maka siswa membungkukan badan, sehingga terlihat badan dan lutut hampir rapat.

Dapat ditarik kesimpulan, bahwa semua peningkatan pada semua fase lompat jauh tersebut, merupakan bukti utama keberhasilan dalam penelitian ini ketika menerepakan model pembelajaran *PSI*. Model pembelajaran *PSI* bisa menjadi sebuah alternatif pembelajaran untuk menggantikan model pembelajaran *DI* yang sudah mulai tidak efektif dalam proses pembelajaran penjas di zaman sekarang. Diperlukan suatu usaha keras dari semua pihak, seperti pemerintah,

dosen dan pihak terkait lainnya untuk merubah paradigma guru pendidikan jasmani yang selalu mengandalkan model pembelajaran *DI*.

Kesimpulan kedua dalam penelitian ini yakni terdapat interaksi antara model pembelajaran dan tanggung jawab terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Melalui penelitian ini terbukti bahwa kedua model pembelajaran antara *PSI* dan model pembelajaran *DI*, keduanya memberikan peningkatan pada hasil belajar lompat jauh. Model pembelajaran *PSI* memiliki nilai positif yaitu dapat merubah sistem pembelajaran dari *teacher centered* menjadi *student centered*, ketika awal pembelajaran *PSI*, guru menjelaskan mengenai modul pembelajaran dan semua tugas yang terdapat di dalamnya, kemudian proses transisi ke *student centered* pun terjadi di mana setiap siswa harus belajar secara mandiri dengan mengacu kepada modul pembelajaran yang telah diberikan oleh guru. Dengan sistem pembelajaran seperti itu, siswa lebih mudah dalam mempelajari semua fase dalam lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan nilai positif dari model pembelajaran *DI*, mampu membuat siswa mau tidak mau harus mengikuti semua intruksi dari guru tersebut, hal itu merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Namun kelebihan dari kedua model pembelajaran tersebut tidak akan optimal, apabila tidak didukung oleh sikap tanggung jawab dari para siswa.

Sikap tanggung jawab merupakan aspek penting dan turut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa. Ketika siswa memiliki sikap tanggung jawab, mereka cenderung menaati semua intruksi dari guru dan bersedia menyelesaikan semua tugas geraknya. Sedangkan siswa yang tidak memiliki sikap tanggung jawab cenderung akan melakukan kegiatan seperti: kabur dari proses pembelajaran, mengerjakan tugas gerak secara asal-asalan dan mengganggu temannya ketika sedang belajar. Dari semua penjelasan tersebut, implikasinya adalah tidak akan pernah terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok apabila kedua model pembelajaran antara *PSI* dan model pembelajaran *DI*, tidak didukung oleh sikap tanggung jawab pada diri siswa.

Kesimpulan ketiga dalam penelitian ini yakni terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok siswa yang belajar dengan model pembelajaran *PSI* dan model pembelajaran *DI* yang memiliki tanggung jawab tinggi terhadap hasil belajar

lompat jauh gaya jongkok. Melalui penelitian ini dapat diketahui dengan jelas bahwa siswa dengan tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *PSI* lebih besar mengalami peningkatan dibandingkan dengan siswa tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *DI*. Hal itu disebabkan dari karakteristik dan tahapan pembelajaran dari kedua model pembelajaran tersebut, *PSI* mengandalkan penggunaan modul pembelajaran, *proctor* dan umpan balik, dengan cara-cara tersebut memfasilitasi siswa dengan sikap tanggung jawab tinggi yang dapat mengaplikasikannya dalam proses pembelajaran, hal itu terlihat seperti: siswa mempelajari semua tugas gerak dalam modul dengan semangat tanpa mengeluh, ketika ada siswa mengalami kegagalan atau tidak mencapai batas skor tugas gerak pertama, ia mau mengulanginya kembali dan paling penting tidak pernah mengganggu temannya bahkan mau menolong teman yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran. Siswa dengan tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *PSI* dapat mengatur manajemen kelasnya sendiri, mereka mampu menyiapkan peralatan-peralatan yang digunakan dalam proses pembelajaran, mampu menyelesaikan tugas dengan waktu lebih cepat dan mereka mampu bertanggung jawab untuk menjadi seorang *proctor* yang handal. Berbeda halnya dengan siswa tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *DI*, mereka cenderung merasa nyaman dan tidak perlu mengaplikasikan sikap tanggung jawab tinggi dalam proses pembelajaran *DI*, karena nantinya guru akan memberikan segala informasi atau pengetahuan kepada mereka, apabila mereka melakukan kesalahan dalam gerakan lompat jauh, maka guru akan memberikan koreksi secara langsung. Hal itulah, yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh pada siswa tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *DI* mengalami peningkatan lebih kecil dari pada siswa dengan sikap tanggung jawab tinggi dalam kelompok model pembelajaran *PSI*.

Berdasarkan fakta dilapangan maupun hasil dari penelitian ini, sikap tanggung jawab dari para siswa memang menunjukkan pengaruh positif terhadap keberhasilan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Pengaruh tersebut terlihat ketika para siswa memiliki sikap tanggung jawab tinggi, mereka bersedia mendengarkan penjelasan dari guru, memperhatikan dan menganalisis video yang disajikan di awal pembelajaran. Kemudian dalam proses pembelajaran (kegiatan

inti) para siswa dengan semangat dan antusias mengerjakan semua tugas gerak dalam modul belajar, ketika mereka tidak mengerti terkait tugas geraknya, mereka ingin bertanya kepada guru. Di akhir pembelajaran para siswa mencatat segala aktivitas pembelajarannya dalam modul belajar. Selain itu, siswa yang menjadi proctor pun bertanggung jawab terhadap peran yang di embannya, ia mau mengajarkan siswa lain yang mengalami kesulitan dalam belajar, dan mau membantu guru mengambilkan peralatan di gudang. Semua indikator tersebut menjadi parameter bahwa siswa mampu dan bisa menguasai gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok apabila didukung oleh sikap tanggung jawab tinggi pada diri siswa.

Terkait semua penjelasan di atas, implikasinya adalah walaupun para siswa sama-sama memiliki sikap tanggung jawab tinggi, namun dikarenakan sistem pembelajaran dari kedua model pembelajaran antara *PSI* dan *DI* berbeda, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pun mengalami hasil yang berbeda secara signifikan.

Kesimpulan keempat dalam penelitian ini yakni tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok siswa yang belajar dengan model pembelajaran *PSI* dan *DI* yang memiliki tanggung jawab rendah terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Melalui penelitian ini dapat diketahui dengan jelas bahwa siswa dengan tanggung jawab rendah dalam kelompok model pembelajaran *PSI* lebih kecil sedikit mengalami peningkatan dibandingkan dengan siswa tanggung jawab rendah dalam kelompok model pembelajaran *DI*. Hal tersebut terjadi karena siswa dengan tanggung jawab rendah belajar dengan model pembelajaran *PSI* merasa bosan setiap saat harus membaca modul pembelajaran, sehingga mereka cenderung malas dalam melaksanakan pembelajaran, hal itu terlihat seperti: siswa tidak mampu belajar secara mandiri dan sering meminta bantuan kepada *proctor*, sering mengganggu temannya saat belajar, tidak mau menjadi seorang *proctor*, dan membutuhkan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugas geraknya. Perbuatan tidak bertanggung jawab tersebut menyebabkan peningkatan kecil terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Sama halnya dengan siswa yang memiliki sikap tanggung jawab rendah dalam kelompok model pembelajaran *DI*, ketika di awal pembelajaran mereka

terlihat enggan mendengarkan penjelasan guru, sering bercanda ketika melakukan peregangan, namun karena model pembelajaran ini memiliki sistem *teacher centered* atau instruksi langsung yang bersifat tegas dari seorang guru, maka para siswa terpaksa mengikuti semua yang diperintahkan oleh guru tersebut. Dengan penggunaan intruksi langsung dari guru, siswa secara bertahap mau mengerjakan semua tugas gerak yang terdapat dalam modul pembelajaran. Berdasarkan penjelasan tersebut, implikasinya adalah walaupun sikap tanggung jawab siswa rendah baik kelompok siswa pembelajaran PSI dan DI sama-sama mengalami peningkatan, maka hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa tanggung jawab rendah bisa menggunakan model pembelajaran PSI ataupun DI.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

Model pembelajaran *PSI* merupakan kerangka pembelajaran yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa, hal itu dapat tercapai karena proses pembelajaran yang dilakukan secara komperhensif dan berkontinu. Penelitian ini menjadi salah satu penelitian yang dapat menjawab ketidak konsistenan pada penelitian terdahulu, di mana hasil menunjukkan bahwa model pembelajaran *PSI* memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan dalam domain psikomotor yaitu lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta dapat merubah paradigma guru pendidikan jasmani agar tidak selalu menggunakan model pembelajaran yang bersifat konvensional atau *DI*. Apabila penelitian ini tidak dilakukan, maka kelemahan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok akan terus berlangsung dan akan sangat merugikan bagi dunia pendidikan jasmani khususnya pendidikan jasmani di Kabupaten Cianjur, karena hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tidak akan pernah tercapai secara optimal.

C. Rekomendasi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap dunia pendidikan, terutama sebagai inovasi dalam pendidikan jasmani. Kemudian saran peneliti bagi guru penjas agar dapat secara kontinu menerapkan model pembelajaran *PSI* dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Saran peneliti bagi siswa, agar terus menjaga dan mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok secara mandiri, sehingga nantinya siswa mampu meraih prestasi akademik yang tinggi. Saran peneliti bagi penelitian selanjutnya, agar dapat melengkapi *gap* atau limitasi yang terdapat dalam penelitian ini, ada beberapa *gap* yang peneliti catat, antara lain: (1) tidak terjaga validitas ekologi, (2) tidak terkontrolnya latihan siswa diluar jadwal penelitian, sehingga peneliti tidak tahu secara pasti bahwa meningkatnya lompat jauh gaya jongkok siswa akibat intervensi dari model pembelajaran *PSI*. Penelitian di masa mendatang perlu dilakukan, seperti membandingkan model pembelajaran *PSI* dengan model pembelajaran lain, misalnya *TPSR*, *PBL*, *PJBL*, *SEM* atau mencoba membuat modul pembelajaran yang bersifat e-modul.