

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data, maka dapat diajukan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut :

1. Metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat, ternyata pengaruhnya tidak signifikan terhadap penguasaan keterampilan diskrit dengan tugas gerak lempar bola ke dinding.
2. Metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan diskrit dengan tugas gerak lempar tangkap bola dengan alat (mangkok).
3. Dilihat dari performa subyek pada hari-hari belajar atau latihan, maka terdapat peningkatan kurva performa subyek dari ketiga metode tersebut. Namun kalau dilihat kurva mana yang lebih meningkat, maka metode belajar gerak berdistribusi ternyata lebih meningkat (unggul) dari pada metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat. Subyek yang menggunakan metode belajar gerak berdistribusi progresif menguatkan kurva performa lebih meningkat (unggul) dari pada yang memakai metode pembelajaran padat. Hal ini merupakan indikasi bahwa terdapat perbedaan kemajuan hasil belajar penguasaan keterampilan diskrit

dengan tugas gerak lempar bola ke dinding dan lempar tangkap bola, sebagai akibat perbedaan pengaruh metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat.

4. Terdapat perbedaan yang mencolok antara metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit lempar bola ke dinding dan lempar tangkap bola. Oleh karena itu perbedaan dalam kurva performa dari ketiga kelompok subyek yang menggunakan metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat, dapat ditafsirkan sebagai akibat adanya penyediaan waktu istirahat di antara setiap blok belajar atau latihan. Dari hasil tersebut menandakan pula bahwa penyediaan waktu istirahat di antara setiap blok belajar atau latihan berpengaruh positif terhadap performa dalam penguasaan keterampilan diskrit.

B. Implikasi Hasil Penelitian.

Dari hasil pembahasan penelitian yang dipaparkan di muka, antara lain terungkap bahwa terdapat ketidak ajegan hasil penelitian manakala dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian yang terdahulu. Hal ini merupakan indikasi bahwa metode latihan yang efektif dalam belajar keterampilan tertentu, belum tentu efektif untuk belajar keterampilan yang berbeda sifatnya. Jadi cukup sulit menjamin efektivitas suatu metode yang terus menerus diterapkan dalam belajar bermacam-macam jenis keterampilan olahraga.

Suatu kenyataan bahwa bahan pengajaran yang dirancang dalam kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar berintikan berbagai keterampilan gerak dalam cabang olahraga seperti atletik, permainan, senam, renang, olahraga tradisional dan pencak silat sebagai olahraga wajib dan olahraga pilihan. Keterampilan gerak yang terkandung dalam setiap cabang olahraga itu bervariasi karakteristiknya. Kompleksitas geraknya terentang dari rangkaian atau pola gerak yang sederhana hingga ke kompleks. Demikian pula jenis keterampilan dalam tiap cabang olahraga tersebut cukup heterogen yang meliputi keterampilan diskrit, keterampilan serial dan bersinambung dalam bentuk keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Karena itu, untuk mengajarkan semua keterampilan olahraga yang digariskan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, para guru pendidikan jasmani harus dibekali dengan penguasaan seperangkat metode mengajar dan kiat penerapannya untuk menjamin efektivitas pengajaran. Beberapa metode mengajar yang dianjurkan adalah sebagai berikut :

- a. Metode presentasi dengan tehnik penjelasan verbal, demonstrasi dan tanya jawab.
- b. Metode penyampaian bahan pelajaran meliputi : metode bagian, metode keseluruhan dan metode progresif
- c. Metode mengajar dengan gaya komando, tugas dan pemecahan masalah.
- d. Metode latihan meliputi metode berdistribusi, metode berdistribusi progresif dan metode padat.

Selain pembekalan dalam penguasaan metode mengajar tersebut di atas, guru pendidikan jasmani juga perlu dibekali dengan kemampuan untuk memilih dan menerapkan metode yang cukup efektif untuk mengajarkan suatu keterampilan

olahraga tertentu. Untuk kepentingan itu, hasil-hasil riset yang bertalian dengan efek suatu metode perlu diinformasikan kepada para guru pendidikan jasmani, sehingga mereka memperoleh masukan untuk dipertimbangkan dalam memutuskan alternatif yang akan diterapkan. Sejalan dengan penyampaian informasi tentang hasil-hasil penelitian terdahulu, cukup rasional manakala guru pendidikan jasmani membuat keputusan untuk menetapkan dan menerapkan suatu metode mengajar dengan kriteria tertentu. Untuk itu kriteria yang dianjurkan sebagai rujukan dalam memilih suatu metode mengajar adalah sebagai berikut :

- a. Apakah metode yang digunakan itu memungkinkan sebagai alat yang terbaik untuk mencapai tujuan ?.
- b. Apakah metode yang dipilih sudah cocok dengan tujuan yang akan diharapkan?.
- c. Apakah metode yang digunakan itu layak bila dihubungkan dengan ketersediaan waktu, ruang dan fasilitas olahraga yang digunakan ?.
- d. Apakah metode itu sesuai dengan kompleksitas dan organisasi gerak dari keterampilan yang diajarkan ?.
- e. Apakah metode itu serasi dengan tarap keterampilan awal siswa ?.

Khusus untuk penerapan metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif dan metode pembelajaran padat , selain kriteria tersebut di atas, juga perlu dipertimbangkan mengenai intensitas beban tugas gerak dari materi ajar. Dianjurkan agar metode belajar gerak berdistribusi diterapkan dalam kegiatan belajar keterampilan olahraga yang relatif menguras tenaga para siswa. Dengan adanya penyediaan waktu untuk istirahat di antara tugas-tugas gerak,

para siswa memperoleh kesempatan untuk memulihkan tenaganya sehingga kelelahan yang berlebihan tidak terjadi.

Disamping itu waktu istirahat yang tersedia dalam metode belajar gerak berdistribusi, dapat digunakan oleh siswa dan guru pendidikan jasmani untuk mengolah umpan balik tentang hasil dan proses penampilannya, sekaligus memberikan koreksi dengan segera manakala terjadi kesalahan gerak. Sedangkan penerapan metode pembelajaran padat dianjurkan untuk kegiatan belajar keterampilan yang kurang menguras tenaga dalam pelaksanaannya. Dengan beban tugas yang ringan maka repetisi belajar atau latihan dapat diperbanyak, karena waktu latihan tidak tersita oleh waktu istirahat seperti dalam metode belajar gerak berdistribusi.

Implikasi lainnya adalah pemanfaatan sarana dan prasarana olahraga serta formasi siswa, karena ciri utama belajar dengan menggunakan metode belajar gerak berdistribusi dan pembelajaran padat yakni repetisi atau pengulangan tugas dengan prinsip-prinsip tertentu dan penyediaan sarana atau prasarana olahraga dengan kuantitas dan kualitas yang memadai. Namun kenyataannya di sekolah-sekolah penyediaan fasilitas belajar cenderung terbatas, sehingga penyediaan repetisi tugas yang merata bagi seluruh siswa bisa jadi terbatas pula.

Persoalan itu menjadi rumit bila dikaitkan dengan jumlah siswa dalam satu kelas relatif banyak, dan alokasi waktu untuk pengajaran pendidikan jasmani di sekolah yang relatif terbatas. Untuk menghadapi hambatan ini dapat ditempuh antara lain dengan cara memanfaatkan alat dan fasilitas olahraga seoptimal mungkin dan pengaturan siswa secara tepat. Formasi siswa dapat diatur

berdasarkan tarap keterampilan, jenis kelamin, ketersediaan alat atau fasilitas dan intensitas dari instruksional itu sendiri. Formasi yang dianjurkan meliputi : formasi busur, formasi berpasangan, formasi baris bertapis ganda, formasi bersyaf dan formasi lingkaran. Cukup banyak formasi yang dapat dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani sehingga tujuan yang akan dicapai dapat terpenuhi.

C. Rekomendasi.

Berdasarkan kesimpulan dan ulasan temuan dalam penelitian ini maka diajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Untuk melaksanakan tugas gerak yang termasuk keterampilan diskrit, ada baiknya menggunakan metode belajar gerak berdistribusi, karena selaras dengan kenyataan berlatih keterampilan dalam olahraga. Dengan adanya penyediaan waktu istirahat di antara tugas, merupakan kebutuhan yang masuk akal, karena para siswa selain bermanfaat untuk memulihkan kelelahan juga berguna sebagai kesempatan untuk memanfaatkan umpan balik berupa pengetahuan tentang hasil atau proses. Kebiasaan guru pendidikan jasmani yang memberikan pelajaran secara berulang-ulang tanpa adanya istirahat dan tidak adanya umpan balik merupakan cara belajar yang tidak efektif.
2. Penggunaan metode belajar gerak berdistribusi, selain untuk keterampilan diskrit (lempar bola ke dinding dan lempar tangkap bola), dianjurkan pula untuk keterampilan yang sejenis, seperti permainan, atletik, senam dan bela diri.

3. Guru pendidikan jasmani dalam merencanakan penggunaan metode belajar gerak berdistribusi, diharapkan mengetahui keterampilan awal siswanya dalam menguasai keterampilan yang akan diajarkannya. Hal ini sangat penting, karena untuk memberikan pendistribusian tugas gerak yang akan diberikannya, termasuk pemberian lamanya waktu istirahat. Siswa yang masih pemula tentu akan lain dengan siswa yang sudah mempunyai keterampilan dalam pemberian distribusi tugas gerak dan lamanya waktu istirahat.
4. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan melalui kegiatan eksperimen di lapangan dengan kondisi lingkungan dan tempat yang terbuka, hal ini masih ada memiliki beberapa keterbatasan, yaitu seberapa jauh pengaruh dari faktor gizi, bakat, inteligensi, pengalaman gerak, motivasi berprestasi, emosional dan kesiapan mental. Faktor-faktor tersebut cukup menarik untuk diteliti secara lebih cermat, terutama dalam konteks untuk meningkatkan keterampilan gerak olahraga. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kepada pihak-pihak yang terkait dan peduli terhadap mutu pendidikan jasmani untuk menelaah kembali permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.