

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Variabel Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil uji analisis dengan Anava, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1.1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani antara siswa yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak dengan siswa yang diajar dengan pendekatan tradisional. Pendekatan pendidikan gerak secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan kelompok kelas siswa peningkatan kesegaran jasmaninya lebih baik daripada pendekatan tradisional. Ternyata pendekatan pendidikan gerak lebih efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tanpa melihat karakteristik siswa.

1.2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok siswa kelas tinggi dan kelompok siswa kelas rendah. Tanpa membedakan kedua kelompok perlakuan pendekatan pembelajaran, kelompok siswa kelas tinggi memperoleh peningkatan kesegaran jasmani yang lebih baik daripada kelompok siswa kelas rendah. Hal ini memang benar sesuai dengan asumsi sebelumnya telah diduga bahwa kelompok siswa kelas tinggi hasil belajarnya akan berbeda secara teori dengan kelompok siswa kelas rendah.

1.3. Terdapat interaksi antara pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kesegaran jasmani dengan kelompok siswa (kematangan siswa). Pendekatan pendidikan gerak lebih unggul utamanya bagi kelompok siswa kelas tinggi.

2. Kesimpulan variabel pemecahan masalah.

Berdasarkan hasil uji analisis dengan Anava, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

2.1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan memecahkan masalah antara siswa yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak dengan siswa yang diajar dengan pendekatan tradisional. Pendekatan pendidikan gerak secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan kelompok kelas siswa peningkatan kemampuan memecahkan masalah lebih baik daripada pendekatan tradisional. Ternyata pendekatan pendidikan gerak lebih efektif digunakan dalam pembelajaran kemampuan memecahkan masalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa tanpa melihat karakteristik siswa.

2.2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok siswa kelas tinggi dan kelompok siswa kelas rendah. Tanpa membedakan kedua kelompok perlakuan pendekatan pembelajaran, kelompok siswa kelas tinggi memperoleh peningkatan kemampuan memecahkan masalah yang lebih baik daripada kelompok siswa kelas rendah. Hal ini memang benar sesuai dengan asumsi sebelumnya telah diduga bahwa kelompok siswa kelas tinggi hasil belajarnya akan berbeda secara teori dengan kelompok siswa kelas rendah.

2.3. Terdapat interaksi antara pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kemampuan memecahkan masalah dengan kelompok siswa (kematangan siswa). Pendekatan pendidikan gerak lebih unggul dibandingkan dengan pendekatan tradisional.

Dengan demikian maka terdapat peningkatan kesegaran jasmani dan kemampuan memecahkan masalah baik pada kelompok siswa kelas tinggi dan

kelompok siswa kelas rendah akibat dari perlakuan kedua pendekatan pembelajaran tersebut. Jika dilihat mana yang lebih meningkat (unggul), maka pendekatan pendidikan gerak menunjukkan lebih meningkat daripada pendekatan tradisional. Subyek yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak lebih meningkat daripada yang diajar menggunakan pendekatan tradisional. Hal ini merupakan indikasi, bahwa terdapat perbedaan kemajuan hasil belajar kebugaran jasmani dan kemampuan memecahkan masalah, sebagai akibat perbedaan pengaruh pendekatan pendidikan gerak dan pendekatan tradisional.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, dan temuan lapangan serta keterbatasan penelitian ternyata pendekatan pendidikan gerak lebih efektif dibandingkan dengan pendidikan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan problem solving walaupun perbedaan peningkatan yang tidak begitu jauh. Untuk lebih meningkatkan efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani di SD Via pendekatan pendidikan gerak maka perlu kita kaji kembali hasil penelitian yang diperoleh. Dalam pelaksanaan dilapangan “apakah sudah menggunakan beberapa konsep dan teori yang mendukung yang harus dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan mengajar dilapangan”.

Seperti dijelaskan oleh Rusli Lutan (1997 : 6) bahwa program pendidikan jasmani di sekolah seharusnya diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak secara menyeluruh (multilateral development) : Sungguh tidak bijaksana apabila program-program pendidikan jasmani dipersempit, misalnya hanya dipusatkan pada olahraga atletik atau senam untuk anak-anak sekolah dasar. Pembatasan aktifitas

gerak pada anak akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Anak akan kurang memiliki kekayaan dan keluwesan gerak yang mana sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan gerak yang kompleks lebih lanjut. Pendekatan menyeluruh dalam pendidikan jasmani terbukti mempunyai pengaruh yang berarti terhadap tingkat kemampuan dan sikap dalam jangka waktu yang lama dalam diri siswa yang belajar (Christopher Hickey, 1995).

Soemosasmito (1988) dalam Winarno (1997 : 8) mengemukakan bahwa efektivitas pengajaran pendidikan jasmani dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Dua faktor tersebut dinilai sebagai faktor utama yang membedakan antara pengajaran yang baik dan pengajaran yang buruk. Pengajaran yang baik adalah pengajaran yang tinggi ketepatan waktu belajarnya. Sedangkan pengajaran yang buruk adalah pengajaran yang rendah waktu kegiatannya dengan waktu menunggu yang tinggi. Dengan demikian pengajaran yang efektif berarti susunan pengajaran yang memaksimalkan jumlah waktu dalam latihan langsung, bagi setiap individu pada tingkat tertentu, dan sekaligus meyakinkan terwujudnya perkembangan yang berkelanjutan dari keterampilan yang sesuai, dengan jumlah kegagalan yang rendah (minimal).

Sesuai dengan bidang teori pedagogi olahraga fokus kajiannya meliputi:

- (1) Aspek pendidikan dari persiapan atlet untuk menghadapi kompetisi baik dalam latihan maupun kegiatan pelengkap.
- (2) Aspek pendidikan dan pengontrolan perilaku atlet.
- (3) Aspek pendidikan dari hubungan antara individu baik dalam kegiatan olahraga maupun kegiatan lainnya yang bertalian dengan olahraga. Sumbangan besar dari pedagogi olahraga yakni menghapus prasangka terhadap olahraga yang dianggap tak mengandung nilai pendidikan. Kajian Rijsdorp (1971) dari Belanda atau Grupe

(1969) dari Jerman dalam Rusli Lutan (1997:27) berhasil mengoreksi beberapa pandangan yakni: (1) Jiwa dan badan merupakan satu kesatuan raga bukan alat bagi jiwa, tapi sebagai kesatuan bulat. (2) Jika badan bukan sebagai aspek terpisah maka konsep bermain tak dipahami semata-mata sebagai gejala jasmaniah belaka.

Keuntungan yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur yang diuraikan oleh Bucher (1964) dalam Supandi (1997:37) diantaranya sebagai berikut: (1) Pengaruh gerak terhadap kesehatan umum dan otot jantung. Terdapat bukti yang cukup bahwa otot jantung bertambah besar karena jantung bekerja. Organ berkembang karena berfungsi yang lebih besar terhadap jantung melalui kegiatan fisik yang mengakibatkan hypertropik. Inilah kondisi sehat hasil kegiatan fisik yang terencana, teratur dan terarah. (2) Volume darah perdenyut jantung pada orang terlatih lebih besar daripada orang yang tak terlatih dalam kegiatan fisik. (3) Latihan fisik menyebabkan frekuensi denyut nadi lebih rendah. (4) Pengaruh terhadap pernapasan diantaranya rongga dada menjadi lebih luas, terutama pada anak dan remaja. (5) Pengaruh terhadap otot, menjadikan pembungkus otot menjadi lebih besar dan kuat, sejumlah jaringan pengikat bertambah pada setiap otot. penampang otot menjadi lebih besar, otot menjadi lebih kuat, memiliki daya tahan, impuls-impuls berjalan lebih lancar melalui "motor and plate" pada setiap serabut dan urat darah kapiler kian banyak yang memperlancar peredaran darah pada otot.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah mengarah pada usaha pencegahan pada faktor manusia terutama bertujuan untuk meningkatkan derajat sehat dimanis dan produktivitas kerja manusia. Pembinaan kebugaran jasmani merupakan bagian dari usaha pencegahan pada faktor manusia dengan tujuan utama yakni meningkatkan

kemampuan gerak dan mewujudkan sehat dinamis. Sungguh tak mungkin orang memperoleh peningkatan kemampuan gerak jika dia tidak mau menggerakkan jasmaninya, atau mau mengolah raganya. Wujud pembinaan kebugaran jasmani yaitu melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan kegiatan yang mengandung potensi besar untuk meningkatkan kemampuan gerak. (Santoso Giriwijoyo, 1997:51)

Berdasarkan paparan diatas jelaslah bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang terlaksana secara teratur, terencana dan terarah memberikan keuntungan yang cukup banyak bagi kehidupan manusia.

C. Saran-saran

Saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah bahwa perbedaan kedua mean yang relatif kecil maka perlu diadakan penelitian ulang yang serupa dengan menggunakan sampel yang berbeda untuk memperoleh hasil yang signifikan.

Kepada para peneliti yang berminat disarankan untuk dapat merencanakan dan melaksanakan penelitian tentang pendidikan gerak dan pendekatan tradisional dengan: (1). Menggunakan anak coba SD di daerah kota dengan SD di daerah pegunungan. (2). Menggunakan anak coba SLTP baik di daerah yang sama maupun di daerah yang berbeda. (3). Dengan menggunakan volume dan intensitas pengajaran yang lebih teliti. (4). Dengan memperhatikan dan mengendalikan lebih banyak lagi variabel-variabel yang mempengaruhi hasil penelitian. (5). Gunakan sampel yang lebih banyak dan lakukan penelitian terutama pada sekolah-sekolah unggulan dan sekolah-sekolah desa tertinggal.

Pengembangan metode pengajaran sebaiknya tidaklah hanya didasarkan pada kepentingan organisatoris untuk mencapai efisiensi dan efektivitas pengelolaan atau penyelenggaraan proses pembelajaran, tetapi yang lebih penting adalah didasarkan pada kebutuhan anak didik.

Agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan memecahkan masalah disarankan bagi guru-guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam proses belajar mengajar agar menerapkan pendekatan pendidikan gerak, dengan rancangan sesuai dengan karakteristik pendekatan pendidikan gerak.

