

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan deskripsi, analisis hasil penelitian, serta pembahasan yang telah dilakukan pada bagian terdahulu, dalam bab ini dikemukakan rumusan kesimpulan, implikasi temuan penelitian dan relevansinya dengan teori-teori belajar keterampilan motorik dan di bagian akhir rekomendasi kepada pihak yang terkait di bidang kurikulum.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan pembahasan data hasil penelitian mengenai efektivitas metoda latihan praktek berdistribusi linier (MLPBL) atau *Distributed Practice Linier (DPL)*, metoda latihan praktek berdistribusi progresif (MLPBP) atau *Distributed Practice Progresif (DPP)* dan metoda latihan praktek padat (MLPP) atau *Massed Practice (MP)* dan dampaknya terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Metoda latihan praktek distribusi linier (MLPBL), metoda latihan praktek distribusi progresif (MLPBP) dan metoda latihan praktek padat (MLPP) berdampak positif dalam arti dapat meningkatkan penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket. Namun demikian, jika pengaruh dari ketiga metoda tersebut dibandingkan, maka MLPBL secara nyata lebih efektif daripada MLPBP dan MLPP. Selain itu MLPBP secara nyata pula lebih efektif dari MLPP dalam meningkatkan taraf penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.

2. Jika ditinjau dari performa subyek pada setiap hari latihan, maka terdapat peningkatan kurva performa subyek dari ketiga metoda tersebut. Namun demikian, jika dilihat kurva mana lebih unggul peningkatannya, maka subyek pemakai MLPBL lebih unggul daripada subyek pemakai MLPBP dan MLPP. Subyek pemakai MLPBP kurva performanya lebih unggul daripada subyek pemakai MLPP. Jika dilihat dari kemajuan kurva performa dari ketiga kelompok subyek tersebut menandakan terdapatnya indikasi perbedaan kemajuan hasil belajar penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket, sebagai akibat perbedaan pengaruh MLPBL, MLPBP dan MLPP.

3. Bila dilihat secara statistika, maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari ketiga metoda latihan tersebut. Pengaruh mana yang paling baik, maka secara signifikan MLPBL hasilnya lebih baik daripada MLPBP dan MLPP. Secara signifikan pula MLPBP hasilnya lebih baik daripada MLPP.

4. Perbedaan perlakuan yang mencolok antara MLPBL, MLPBP dan MLPP terletak pada penyediaan selang waktu istirahat di antara setiap seri latihan. Oleh karena itu perbedaan dalam kurva performa dari ketiga kelompok subyek pemakai MLPBL, MLPBP dan MLPP dapat ditafsirkan sebagai akibat penyediaan waktu istirahat di antara setiap seri latihan. Dari hasil tersebut menandakan pula bahwa penyediaan waktu istirahat di antara tiap seri latihan berpengaruh positif terhadap performa dalam penguasaan keterampilan permainan bola basket.

5.2 Implikasi Temuan Penelitian dan Relevansinya dengan Teori-teori Belajar Keterampilan Motorik

Sesuai dengan hasil kesimpulan yang diperoleh, pada bagian ini akan diuraikan efektivitas metoda latihan praktek berdistribusi linier (MLPBL), metoda latihan praktek berdistribusi progresif (MLPBP) dan metoda latihan praktek padat (MLPP) dan dampaknya terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket dan relevansinya teori-teori belajar keterampilan motorik. Pengkajian dimaksudkan pula agar rekomendasi yang akan disampaikan tidak lepas dari konteks keberadaan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan uji kebermaknaan skor perolehan kelompok yang berlatih dengan MLPBL, MLPBP dan MLPP, maka terbukti bahwa ketiga metoda latihan yang diterapkan dalam eksperimen secara signifikan berdampak positif terhadap taraf penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.

Temuan ini mendukung konsep belajar keterampilan motorik bahwa perubahan perilaku terampil dalam olahraga hanya dapat terjadi melalui latihan yang sistematis dengan waktu yang relatif lama.

Hasil uji kebermaknaan perbedaan pengaruh hasil latihan dari ketiga kelompok latihan hasilnya signifikan terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket. Hasil tersebut dilakukan setelah dihitung perbedaan rata-rata skor ketiga kelompok latihan itu sendiri. Dalam studi ini perbedaan rata-rata perolehan kelompok metoda praktek berdistribusi

si linier, kelompok metoda praktek berdistribusi progresif dan kelompok metoda praktek padat ditetapkan berdasarkan skor perolehan tiap pasangan subyek dari ketiga kelompok latihan tersebut. Jadi rata-rata perolehan kelompok itu bukan berasal dari selisih rata-rata skor perolehan kelompok pemakai MLPBL, MLPBP dan MLPP, namun berasal dari selisih skor perolehan setiap pasangan subyek yang masing-masing menjadi anggota kelompok latihan tersebut.

Berdasarkan selisih skor pasangan subyek itu dalam studi ini sebanyak 30 pasangan subyek, maka ditetapkan rata-rata perbedaan perolehan kelompok yang berlatih dengan MLPBL, MLPBP dan MLPP. Oleh karena itu, bila dihitung dengan cara yang berlainan dapat saja terdapat hasil yang berlainan dengan cara tersebut.

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka temuan hasil ini selaras dengan temuan-temuan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Austin (Magill, 1985) yakni hasil latihan berdistribusi berpengaruh terhadap kurva belajar kecepatan melempar, dan secara signifikan lebih besar daripada skor hasil latihan padat. Juga dengan studi yang dilakukan oleh Stelmach (Schmidt, 1988) yakni kelompok latihan berdistribusi memperoleh skor 67 % dan lebih besar daripada kelompok latihan padat khususnya dalam keterampilan olahraga.

Hasil studi ini memperkuat hasil-hasil studi terdahulu yang dirangkum oleh Oxendine (1968) yang mengemukakan bahwa latihan metoda berdistribusi pada umumnya lebih efisien untuk

belajar dan performa daripada memakai metoda latihan padat. Hasil studi ini pun selaras dengan studi dalam Tesis yang dilakukan oleh Ade Angga (1991) yang mengungkapkan bahwa metoda latihan berdistribusi secara nyata lebih efektif daripada metoda latihan padat dalam meningkatkan taraf penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas permainan bola voli.

Selain terdapat keselarasan hasil temuan studi ini dengan studi-studi terdahulu sebagaimana diungkapkan di atas, hasil studi ini bertentangan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Caron (Schmidt, 1988) yang mengungkapkan bahwa metoda latihan padat menghasilkan belajar yang sedikit lebih unggul ketimbang latihan berdistribusi. Temuan dalam studi ini pun berlainan dengan studi yang dilakukan oleh Lee dan Genovese tahun 1988 (dalam Schmidt, 1991) yang mengungkapkan bahwa metoda latihan padat hasilnya lebih efektif daripada metoda latihan berdistribusi. Demikian pula hasil studi yang dilakukan oleh Adams (1987) menghasilkan bahwa pendistribusian latihan tidak seberapa berpengaruh terhadap penguasaan tugas keterampilan.

Timbulnya silang temuan di atas bisa jadi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakteristik subyek, jenis keterampilan yang dilatih, petunjuk pelaksanaan tugas gerak, jumlah subyek, lama latihan, termasuk kriteria tes yang digunakan. Dalam studi ini dilakukan latihan-latihan teknik dasar dalam permainan bola basket, yang dimulai dari latihan

menggiring bola termasuk latihan cara memegang bola dan menguasai bola, latihan mengoper dan menangkap bola dan latihan menembakkan bola ke keranjang. Di mana latihan-latihan tersebut ditandai oleh kejelasan saat harus melakukannya dari awal hingga akhir gerakan dan dilakukan secara berulang-ulang. Melalui latihan-latihan tersebut maka secara keseluruhan penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket dilatihkan, sehingga subyek dari yang kurang mampu menguasai tugas gerak, misalnya tugas gerak menggiring subyek tersebut dilatih dari mulai posisi badan saat memegang bola, cara memegang bola dan cara memainkan bola, sehingga subyek paham benar terhadap tugas gerak yang harus dilakukannya. Dalam studi ini ketiga kelompok subyek memakai metoda-metoda latihan diberikan cara yang sama. Yang membedakannya terletak pada penyediaan waktu istirahat. Di mana kelompok subyek memakai metoda latihan praktek berdistribusi linier diberikan waktu istirahat yang relatif lebih lama ketimbang kelompok subyek memakai metoda praktek berdistribusi progresif, sedangkan kelompok subyek memakai metoda latihan praktek padat nyaris tidak diberikan waktu istirahat di antara seri latihan yang dilakukannya. Oleh karena itu kelompok subyek yang memakai metoda praktek padat tingkat kelelahan lebih besar dari kelompok subyek memakai metoda berdistribusi linier dan metoda berdistribusi progresif.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Schmidt (1988) bahwa perbedaan efek metoda latihan berdis-

tribusi dan metoda latihan padat bisa jadi bertalian dengan pengaruh kelelahan akibat pelaksanaan tugas yang berkesinambungan yang dilakukan dengan memakai metoda padat, sehingga penggunaan metoda padat kurang tersedianya pemanfaatan untuk umpanbalik berupa tugas yang harus dilakukan atau tugas gerak yang semestinya harus dilakukan.

Jika ditinjau dari perkembangan kurva belajar (performa) dalam studi ini cenderung terus meningkat atau terdapat garis linier. Hasil tersebut menandakan bahwa seluruh kelompok latihan dari hari ke hari latihan cenderung meningkat taraf keterampilannya, sehingga grafiknya terus meningkat.

Dari grafik performa terdapat kecenderungan kelompok subyek pemakai MLPBL hasilnya lebih unggul daripada kelompok subyek pemakai MLPBP dan MLPP. Kelompok pemakai MLPBP hasilnya lebih unggul pula daripada kelompok pemakai MLPP.

Cukup menarik untuk ditelaah mengapa kurva performa dari ketiga kelompok latihan tersebut cenderung terus meningkat? Hal tersebut bisa jadi dipengaruhi bahwa seluruh subyek yang dilatih dalam studi ini taraf penguasaan keterampilan dalam permainan bola basketnya masih dalam taraf pemula. Sehingga setelah mengikuti proses latihan taraf penguasaannya terus meningkat, sehingga subyek setelah mengikuti proses latihan menjadi tahu gerakan-gerakan yang semestinya harus dilakukan dan semakin hari semakin mahir menguasai keterampilan yang dilatihkannya.

Hasil tersebut ditunjang pula selama proses latihan ditangani secara cermat dan semua program latihan dapat dilaksanakan sesuai dengan programnya. Umpan-balik dari setiap teknik dan pemberian motivasi, juga berpengaruh positif terhadap subyek saat proses latihan.

Hal-hal tersebut tampaknya yang mempengaruhi kurva belajar kelompok penakai MLPBL, MLPBP dan MLPP meningkat terus selama proses latihan berlangsung.

5.3 Rekomendasi Hasil Penelitian

Atas dasar kesimpulan di atas, berikut ini dikemukakan beberapa rekomendasi. Rekomendasi ini diajukan kepada pihak guru dan Kepala Sekolah, pihak Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, dan peneliti-peneliti berikutnya.

5.3.1 Rekomendasi kepada Guru dan Kepala Sekolah

Sesuai dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa metoda latihan praktek berdistribusi linier hasilnya lebih efektif daripada metoda latihan praktek berdistribusi linier (MLPBL) dan metoda latihan berdistribusi progresif (MLPBP) hasilnya lebih efektif dari metoda latihan praktek padat (MLPP) dalam meningkatkan penguasaan keterampilan permainan bola basket, maka direkomendasikan kepada guru dan Kepala Sekolah untuk mengefektifkan pembelajaran permainan bola basket dengan menggunakan metoda latihan praktek berdistribusi linier. Dalam memilih dan menerapkan metoda latihan praktek berdistribusi linier, maka perlu diperhatikan:

- a. Secara jelas bagaimana penggunaan metoda latihan praktek berdistribusi linier tersebut. Aspek pemahaman pendidik terhadap tugas-tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik memegang peranan yang sangat penting. Karena, penerapan metoda berdistribusi ini tidak lepas dari pendistribusian tugas-tugas gerak yang harus dilakukan. Pendistribusian tugas gerak yang terlalu banyak akan menyebabkan lamanya tugas yang harus dilakukan dan jika pendistribusian tugas gerak terlalu sedikit, menyebabkan kurang terkontrolnya bagian-bagian gerak yang semestinya harus dilakukan. Oleh karena itu guru harus terampil didalam membuat pendistribusian tugas gerak.
- b. Terampilnya guru dalam menguasai tugas gerak memegang peranan yang penting. Oleh karena itu, keterampilan yang akan disampaikan kepada siswa, minimal guru harus menguasai secara metodisnya, termasuk keterlibatan di dalam memberikan intruksi dan koreksi.
- c. Ketersediaan sarana dan prasarana pengajaran yang cukup, karena penggunaan metoda latihan praktek berdistribusi sangat ditunjang oleh cukupnya sarana seperti cukupnya bola. Untuk pembelajaran permainan bola basket, ketersediaan bola sangat penting, bola yang sedikit menyebabkan kurang efektifnya proses belajar mengajar. Dengan rasio dua orang peserta didik untuk satu bola merupakan hal yang sangat baik sekali, karena untuk latihan lempar/tangkap bola, dua orang peserta didik membutuhkan satu bola.

- d. Kecukupan waktu pembelajaran. Penerapan metoda praktek berdistribusi linier tidak lepas dari lamanya waktu yang dibutuhkan, maka pendidik harus memperhatikan kecukupan waktu yang dibutuhkan. Waktu untuk proses belajar mengajar yang terlalu sedikit berakibat tidak semua materi dapat diberikan.
- e. Terampilnya pendidik di dalam mengorganisasikan tugas-tugas gerak, karena menggunakan metoda latihan praktek berdistribusi linier, tidak lepas dari terampilnya guru memberikan waktu istirahat di dalam selang tugas gerak yang diberikannya. Pemberian waktu istirahat yang terlalu lama berakibat lamanya waktu yang dibutuhkan dalam proses belajar mengajar, sedangkan pemberian istirahat yang terlalu sedikit berakibat peserta didik lelah dalam melaksanakan tugas gerak berikutnya.
- f. Penggunaan metoda praktek berdistribusi, selain untuk keterampilan permainan bola basket, dianjurkan pula untuk keterampilan-keterampilan yang sejenis, seperti permainan bola voli, permainan bulutangkis, permainan sepak bola, atletik, bermacam-macam bela diri, dan senam.
- g. Pendidik di dalam merencanakan penggunaan metoda praktek berdistribusi, diharuskan mengetahui terlebih dahulu keterampilan awal (entry behavior) dari peserta didiknya di dalam menguasai keterampilan yang akan diajarkannya. Hal ini sangat penting, karena untuk memberikan pendistribusian tugas gerak yang akan diberikannya, termasuk didalamnya

pemberian lamanya waktu istirahat. Peserta didik yang masih pemula lain dengan peserta didik yang sudah mahir, di dalam pemberian distribusi tugas gerak dan lamanya waktu istirahat.

Untuk merealisasikan hal-hal tersebut di atas, dapat ditempuh dengan keikutsertaan Kepala Sekolah untuk mendorong pendidik agar mau mengembangkan dirinya sebagai profesional, mengaktifkan pendidik dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG), dan memberi kesempatan kepada pendidik untuk mengikuti kegiatan-kegiatan penataran atau penyegaran yang berkaitan dengan pemahaman peserta didik terhadap kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.

Penataran-pnataran yang diberikan kepada pendidik seyogyanya disesuaikan dengan kebutuhan dalam rangka peningkatan kualitas pengajaran dan pendalaman materi bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Perlu untuk diperhatikan bahwa kemajuan di bidang olahraga dewasa ini sangat cepat, oleh karena itu keterlibatan pendidik di dalam mengetahui perkembangan olahraga termasuk di dalamnya menguasai latihan teknik-teknik dasar olahraga sangat penting dilkutsertakannya mengikuti pelatihan-pelatihan untuk mengembangkan kariernya di bidang olahraga. Peserta didik yang merangkap sebagai pelatih olahraga merupakan hal yang seharusnya dimiliki oleh pendidik olahraga di sekolah formal, namun demikian untuk mereailisasikan hal tersebut tidak mudah, oleh karena itu memberikan dorongan oleh Kepala Sekolah untuk mengadakan pela-

tihan-pelatihan dibidang olahraga merupakan suatu hal yang sangat baik sekali.

Keikutsertaan pendidik penjaskes di dalam Kelompok Kerja Guru (KKG), keanggotaan sebagai pelatih olahraga, dan aktif di induk organisasi olahraga termasuk sebagai pengurus KONI, merupakan sosialisasi profesional di bidang olahraga, untuk memperluas wawasannya, terutama pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.

5.3.2. Rekomendasi kepada pihak Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Dari hasil kajian dokumentasi kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tahun 1984 dan tahun 1994 untuk sekolah lanjutan tingkat atas, tidak ditemukannya metoda yang semestinya harus digunakan oleh pendidik penjaskes. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada:

5.3.2.1 Pihak Pengembang Kurikulum

- a. Agar memperhatikan bahwa ide/konsep Kurikulum Penjaskes yang dikembangkan oleh pengembang kurikulum dikuasai sepenuhnya oleh pendidik. Dalam hal ini perlu dipikirkan bagaimana menuangkan ide/konsep tersebut secara jelas dan mudah diterima oleh pendidik ke dalam dokumen kurikulum, atau melakukan sosialisasi kurikulum dengan melibatkan langsung pengembang kurikulum sampai di tingkat daerah, sebab dokumen kurikulum merupakan pedoman bagi pendidik, sehingga perlu untuk dipertimbangkan agar dokumen kuriku-

kulum tersebut tidak diinterpretasi ganda oleh pendidik.

b. Hal ini yang perlu untuk disampaikan kepada pengembang kurikulum adalah penetapan terhadap konsepsi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di mana dewasa ini masih tidak nampak perbedaan antara penyelenggaraan pendidikan olahraga, pendidikan jasmani dan latihan olahraga. Hal mana sering sekali terjadi perbedaan-perbedaan (discrepancy) antara tujuan, proses, dan evaluasi. Di dalam menerapkan tujuan, pendidik menggunakan konsep pendidikan jasmani (sesuai dengan dokumen kurikulum), di dalam proses menerapkan kegiatan olahraga, dan di dalam evaluasi menggunakan penilaian yang berorientasi pada prestasi (tujuan latihan).

c. Hal-hal yang belum jelas bagi pendidik penjaskes adalah pelaksanaan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, apakah berorientasi pada proses, atau hasil? Di sini nampak yang sering dilakukan pada evaluasi sebagai hasil dalam arti prestasi yang dicapai. Seperti berapa kemampuan memasukan bola ke keranjang dalam permainan bola basket, dan tidak pada performa.

Oleh karena itu bagi pengembang kurikulum di harapkan menjelaskan secara rinci kepada pelaksana kurikulum dilapangan (pendidik) mengenai ide/konsep kurikulum penjaskes tahun 1994, termasuk di dalamnya menjelaskan mengenai metoda-metoda yang cocok untuk diterapkan, khususnya sesuai dengan hasil penelitian ini, diharapkan penerapan metoda praktek berdis-

tribusi linier bisa diterapkan oleh para pelaksana pendidikan termasuk pendidik penjaskes.

5.3.2.2 Bagi pihak Pembuat Kebijakan

Pihak Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, agar memperhatikan pengembangan materi sosialisasi kurikulum sesuai dengan yang diharapkan pihak pengembang kurikulum. Demikian pula pihak-pihak tersebut di atas dapat menggerakkan KKG dalam rangka menampung dan memecahkan masalah-masalah yang di-hadapi pelaksana implementasi kurikulum penjaskes.

Satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh pihak Depdikbud dalam menggerakkan KKG adalah membentuk suatu wadah atau forum yang beranggotakan P3G yang mewakili Depdikbud sebagai pengelola (pembina/penatar), pihak pengembang kurikulum pihak LPTK, serta wakil dari pihak sekolah yang tergabung dalam KKG. Wadah ini merupakan tempat bertemunya ketiga unsur tersebut yakni pengembang kurikulum sebagai pihak pencetus dan pengembang ide kurikulum, wakil dari LPTK sebagai pihak yang berkompeten dalam bidang pendidikan dan pengembangan teoritik kependidikan, dan wakil dari sekolah/KKG sebagai pihak pelaksana di lapangan. Melalui wadah inilah dapat ditampung kesulitan atau hambatan yang dihadapi oleh pihak pelaksana (pendidik) untuk kemudian dicarikan pemecahannya melalui masukan yang diberikan oleh pihak pengembang kurikulum dan pihak LPTK. Dengan demikian, pendidik atau KKG tidak terjebak dalam kegiatan rutinitas di lapangan, tetapi

memperoleh masukan dan pengembangan baik dalam segi kependidikan maupun dalam segi pengembangan keterampilan motoriknya.

5.3.2.3 Rekomendasi bagi Program Studi Pengembangan Kurikulum dan Peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dilapangan melalui kegiatan eksperimen dalam studi ini dilakukan melalui kegiatan latihan yang dilakukan dilapangan dengan kondisi lingkungan tempat latihan yang terbuka, masih berada dan memiliki beberapa keterbatasan, yaitu seberapa jauh pengaruh dari faktor gizi, bakat, intelegensi, struktur dan fungsional fisik, pengalaman gerak, motivasi berprestasi, harapan, status emosional, dan kesiapan mental untuk latihan.

Faktor-faktor tersebut di atas cukup menarik untuk diteliti lebih cermat, terutama dalam konteks untuk meningkatkan keterampilan olahraga. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kepada pihak-pihak yang terkait dan peduli terhadap mutu pendidikan untuk menelaah kembali permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Bagi program Pengembangan Kurikulum, penulis harapkan munculnya penelitian-penelitian lanjutan yang berkaitan dengan bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, terutama permasalahan yang berkaitan dengan konteks isi, proses dan evaluasi dari mulai kurikulum penjaskes untuk jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan bahkan untuk kurikulum penjaskes untuk jenjang pendidikan tinggi.

Bagaimana profil metoda-metoda mengajar penjaskes untuk berbagai jenjang pendidikan merupakan suatu hal yang sangat baik untuk diteliti, oleh peneliti selanjutnya. Sebab dalam penelitian ini digunakan subyek penelitian para siswa pada jenjang pendidikan menengah umum (SMU) dengan rata-rata usia berkisar 16 dan 17 tahun. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan karakteristik jenjang pendidikan yang berbeda merupakan suatu topik yang layak untuk diteliti oleh pihak yang peduli terhadap permasalahan yang sama.

