

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pembelajaran *Online Physical Education* (OLPE) terhadap kecakapan hidup (*Life Skills*) siswa dan untuk mengetahui perbedaan antara OLPE yang diintegrasikan dengan program *life skills* dengan OLPE yang tidak diintegrasikan dengan program *life skills*. Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini.

3.1 Simpulan

. Secara singkat penelitian ini menemukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pembelajaran pendidikan jasmani secara daring (OLPE) terhadap kecakapan hidup (*life skills*) siswa. Ini membuktikan bahwa pendidikan jasmani dapat memberikan pengaruh dan nilai-nilai yang positif bagi kecakapan hidup siswa seperti motivasi, fokus, pemecahan masalah, kepemimpinan, dan kerjasama. Kemudian pendidikan secara daring memerlukan sarana perangkat lunak (*software*) dalam pelaksanaannya sehingga pembelajaran dapat lebih interaktif. Perangkat lunak seperti *Zoom*, *Skype*, dan *Facetime* memberikan peluang bagi siswa agar pembelajaran lebih kooperatif.

Kemudian penelitian ini juga menemukan bahwa adanya pengaruh dari pendidikan jasmani secara daring (OLPE) terhadap peningkatan kecakapan hidup siswa. Ini membuktikan bahwa pendidikan jasmani secara virtual dapat meningkatkan perkembangan kecakapan hidup siswa dan apabila diterapkan kedalam pendidikan jasmani secara tatap muka maka perkembangan kecakapan hidup siswa akan berkembang lebih baik. Dengan temuan ini membuktikan bahwa pendidikan jasmani adalah wadah yang ideal untuk mengembangkan kecakapan hidup siswa dengan melalui berbagai kegiatan aktivitas fisik dan berbagai model-model pembelajaran yang variatif didalamnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa adanya perbedaan antara OLPE yang menerima program integrasi *life skills* dan OLPE yang tidak menerima program integrasi *life skills*. Ini membuktikan bahwa olahraga dan pendidikan jasmani yang mengintegrasikan program *life skills* secara terstruktur dan disengaja hasilnya akan

lebih baik terhadap perkembangan *life skills* daripada yang tidak mengintegrasikan program *life skills* secara terstruktur dan disengaja. Dengan adanya temuan ini maka guru perlu untuk memikirkan penerapan *life skills* ini kesetiap materi pendidikan jasmani terlebih pendidikan jasmani secara *online* (OLPE). Sehingga dengan diterapkannya nilai- nilai dari *life skills* siswa semakin sadar bahwa pendidikan jasmani tidak hanya sekedar bergerak namun terdapat nilai-nilai yang membawa mereka untuk menghadapi tantangan dan masalah hidup sehari-hari dan dimasa yang akan datang.

Oleh karena itu, perlu adanya program integrasi *life skills* kedalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena *life skills* memiliki peran penting pada seseorang dalam bertahan dan beradaptasi pada lingkungan sekitar seperti sekolah, rumah dan kehidupan bermasyarakat. Dengan berkembangnya *life skills* siswa dapat mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari. Sehingga siswa mampu untuk menghadapi dan bertahan ketika ada tantangan dan masalah dimasa depan secara lebih efektif. Olahraga dan pendidikan jasmani merupakan wadah yang tepat untuk terjadinya transfer *life skills* sehingga akan tercipta perkembangan kearah yang lebih positif untuk para remaja.

Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak mudah untuk menerapkan nilai-nilai tersebut kedalam situasi belajar yang *virtual* karena selain terbatasnya ruang gerak siswa, juga sangat berpengaruh pada terbatasnya komunikasi yang dilakukan oleh guru dan antar siswa. Dan perlu diperhatikan juga bahwa di dalam pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek kognitif dan psikomotornya saja, namun aspek afektif kognitif juga penting. Karena dalam pendidikan jasmani perlu adanya komunikasi yang interaktif antar siswa seperti kerjasama, komunikasi antarpersonal, dan keterampilan sosial. Sehingga pembelajaran secara daring akan lebih bermakna dan tidak akan terjadi pembelajaran yang monoton. Sehingga, perlunya suatu pendekatan agar nilai-nilai dari pendidikan jasmani dapat tersampaikan meskipun dilakukan secara *virtual* dan tidak bertatap muka secara langsung.

5.3 Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi dan kontribusi pada dunia pendidikan yang saat ini sedang mengalami kesulitan dan keterbatasan dalam proses pembelajaran dikarenakan pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia khususnya di Indonesia. Dengan adanya temuan dari penelitian ini diharapkan juga dapat menginspirasi dan menjadi referensi untuk guru pendidikan jasmani dalam mencari solusi keterbatasan pembelajaran dimasa pandemi Covid-19 baik dalam penyampaian materi maupun penyampaian nilai-nilai psikososial yang salah satunya adalah kecakapan hidup (*life skills*). Dengan adanya temuan penelitian ini juga dapat menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian dan peran lembaga pendidikan sebagai penentu kebijakan dalam mengembangkan inovasi pembelajaran jarak jauh yang lebih interaktif agar ketika siswa belajar dirumah nilai- nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dapat tersampaikan sehingga dapat mengembangkan sikap positif pada kaum muda.

Selain itu hasil dan temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi masyarakat khususnya para pemuda bahwa setiap kegiatan berolahraga yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan serta mempunyai makna dalam setiap kegiatan yang mereka lakukan maka akan memberikan dampak dan pengalaman yang positif baik dari fisik maupun psikis. Penelitian ini juga memberikan informasi pengalaman positif yang di dapatkan dari aktifitas fisik dalam olahraga didapatkan melalui penerapan nilai – nilai *life skills* yang diajarkan didalamnya sebagai perantara. Sehingga secara efektif dapat memberikan solusi untuk menghadapi tantangan sehari – hari dimasa yang akan datang.

5.3 Batasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih terdapat beberapa keterbatasan yaitu :

1. Sulitnya untuk melihat dampak perubahan dari kecakapan hidup secara langsung dikarenakan tidak bertemu secara langsung dengan siswa, sehingga masih perlu adanya komunikasi secara tatap muka dengan siswa untuk mendiskusikan perubahan dari kecakapan hidup apa yang mereka

rasakan ketika melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani secara virtual.

2. Penelitian ini hanya berfokus kepada aspek afektif dan kognitif saja, oleh karena itu perlu diperhatikan untuk menambahkan aspek lain seperti perubahan psikomotor dan perubahan dari gerak siswa dalam bentuk data ketika melaksanakan pendidikan jasmani secara daring. Sehingga semua aspek dan nilai dari pendidikan jasmani dapat terlihat dan terukur dengan baik.

5.4 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya, mengingat pentingnya isu yang diangkat pada penelitian ini maka diharapkan penelitian ini menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan pada variabel yang lebih luas. Karena di dalam penelitian ini terdapat limitasi maka penulis merekomendasikan kepada peneliti berikutnya untuk menyempurnakan hasil penelitian ini. Pertama, peneliti selanjutnya perlu untuk meneliti mengenai aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan siswa ketika melaksanakan pendidikan jasmani secara daring karena pendidikan jasmani didominasi oleh aspek psikomotor namun, masalah utama pendidikan jasmani dimasa pandemi yaitu terbatasnya ruang gerak. Kedua, perlu untuk menganalisis terlebih dahulu tentang penggunaan data internet (*quota*) yang dihabiskan setiap media perangkat lunak berbasis komunikasi agar masalah kehabisan paket data dan jaringan internet yang tidak stabil bisa terpecahkan pada saat peneliti melakukan *treatment*. Ketiga, perlu untuk mengembangkan program integrasi *life skills* pada tiap materi pendidikan jasmani dengan jangka waktu yang panjang agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.