BAB V

SIMPULAN, SARAN-SARAN, DAN IMPLIKASI

A. Simpulan

1. Dalam penelitian ini, pelatihan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula.

2. Jika kedua pendekatan tersebut dibandingkan keefektivitasannya, terbukti bahwa keduanya sama-sama efektif (tidak ada perbedaan) dalam mengembangkan keterampilan garak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula.

3. Dalam penelitian ini, keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang telah mencapai keadaan yang maksimal. Untuk meningkatkan perkembangan ke arah yang lebih tinggi lagi, maka dalam pelatihan selanjutnya perlu melibatkan kemampuan dasar biomotor

4. Hubungan antara keterampilan gerak dasar lari gawang dengan prestasi lari 50 meter gawang pada kelompok pendekatan tidak langsung lebih signifikan daripada kelompok pendekatan langsung.

5. Berdasarkan nilai koefisien determinasinya, persentase kontribusi penguasaan keterampilan gerak dasar lari gawang pada kelompok pendekatan tidak langsung lebih besar daripada kelompok pendekatan langsung terhadap prestasi lari 50 meter gawang. Pada pendekatan langsung, perkembangan prestasi lari 50 meter gawang dihasilkan dari kontribusi faktor lain. Faktor lain tersebut diasumsikan kemampuan fisik dan psikis.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, selanjutnya diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada rekan-rekan pelatih atletik untuk mengajarkan nomor lari gawang kepada atletnya sejak berusia 13 – 15 tahun, karena berlatih lari gawang sejak usia muda akan memberikan banyak manfaat kepada nomor-nomor atletik lainnya, khususnya bagi nomor sprint dan lompat.

2. Walaupun pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung sudah terbukti sama efektifnya, tetapi bila pelatih ingin mengajarkan lari gawang kepada atletnya disarankan terlebih dahulu menggunakan pendekatan tidak langsung saja, karena sudah terbukti bahwa pendekatan tersebut memberikan sumbangan penguasaan keterampilan yang lebih baik kepada prestasi lari gawang.

3. Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian mengenai lari gawang masih sedikit jumlahnya. Karena itu, disarankan kepada peminat penelitian ini untuk meneliti ulang studi ini dengan beberapa penyempurnaan, misalnya: a) Jumlah sampel yang lebih besar; b) Waktu penelitian yang lebih lama; c) Objek penelitian yang lebih luas; d) Menggunakan tim pengamat yang lebih ahli di nomor lari gawang; e) Melakukan penilaian dengan alat bantu video tape; f) Menggunakan sampel putri; g) Dihubungkan dengan kemampuan nomor atletik lainnya, seperti: kemampuan lompat jauh, lompat jangkit, lari 100 m atau kemampuan reaksi start.

Selain itu tentunya masih banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi perkembangan keterampilan dan prestasi lari gawang, seperti: motivasi, bakat, inteligensia, kesiapan fisik, penyediaan informasi umpan balik, transfer keterampilan, struktur sesi latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana latihan.

Faktor-faktor di atas merupakan variabel-variabel yang cukup menarik untuk diteliti lebih mendalam, terutama yang berkaitan untuk mengembangkan penguasaan keterampilan lari gawang.

Sehubungan dengan hal itu, disarankan pula kepada PB PASI untuk lebih memberikan dorongan kepada pelatih atletik di Indonesia untuk melakukan penelitian mengenai nomor lari gawang khususnya atau pun nomor atletik lainnya yang juga sangat minim kuantitas atletnya

C. Implikasi

Selain nomor lontar martil dan loncat tinggi galah, nomor lari gawang merupakan salah satu nomor yang memiliki tingkat kesulitan teknik yang paling tinggi di antara nomor atletik lainnya. Di dunia atletik Indonesia sendiri, nomor lari gawang khususnya nomor gawang sprint sangat minim sekali kuantitas atletnya baik untuk kelompok senior, junior, maupun pemula. Minimnya kuantitas atlet itu dapat dikaitkan dengan tingkat kesulitan teknik yang dimiliki oleh nomor ini, sehingga diperlukan pendekatan-pendekatan tertentu untuk mengajarkannya, terutama kepada atlet pemula.

Dalam penelitian ini ada dua pendekatan yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung yang telah diteliti keefektivitasannya dalam mengembangkan keteram-

pilan gerak dasar lari gawang atlet pemula. Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam diskusi penelitian ini, hasilnya adalah pendekatan langsung dengan perlakuan lari gawang ABC dan pendekatan tidak langsung dengan perlakuan permainan atletik berpengaruh positif terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula. Selain itu, kedua pendekatan tersebut terbukti sama efektifnya dalam mengembangkan penguasaan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula.

Selanjutnya, sesuai dengan hasil temuan dalam penelitian ini, maka implikasi penelitian ini bagi guru/pelatih atletik untuk mengajarkan keterampilan lari gawang kepada atlet pemula adalah: 1) bagaimana merencanakan latihan keterampilan lari gawang; 2) prinsip-prinsip menyusun program belajar keterampilan lari gawang; 3) bagaimana pengelolaan proses belajar keterampilan lari gawang.

1. Merencanakan Latihan Keterampilan Garak Dasar Lari Gawang

Salah satu tanggungjawab penting seorang pelatih adalah membuat rencana program latihan bagi atlet asuhannya. Untuk merencanakan latihan keterampilan gerak dasar lari gawang sendiri dapat dilakukan melalui empat tahap, yaitu: a) merencanakan suatu penjelasan dan demonstrasi; b) rencanakan bagaimana para atlet berlatih keterampilan; c) sediakan umpan balik selama berlatih; d) gunakan keterampilan komunikasi yang efektif.

a. Menjelaskan dan Mendemonstrasikan Keterampilan. Sebelum menjelaskan kepada atletnya, pelatih harus menentukan apakah keterampilan yang akan diajarkan itu termasuk sederhana atau kompleks bagi atletnya dan pilihlah suatu metode/pendekatan yang tepat untuk mengajarkan keterampilan tersebut. Kemudian, tentukan alat bantu yang akan digunakan, seperti: chart, poster, film, atau video tape. Alat bantu yang baik adalah yang berguna apabila ditampilkan dihadapan atlet, sehingga membantu mereka dalam mengingat rincian gerakan keterampilan yang dimaksud.

Gunakanlah atlet yang sudah tinggi keterampilannya untuk dijadikan model dalam demonstrasi gerakan keterampilan. Bila pelatih menentukan sendiri untuk mendemonstrasikan suatu keterampilan, maka dia harus mampu melakukannya dengan baik dan benar. Hal ini akan membentuk rasa hormat dan rasa percaya diri dari atlet asuhannya dan sebaliknya bila demonstrasi tersebut salah, mereka tidak akan memperoleh penjelasan yang benar dan akan mengurangi rasa percaya diri kepada pelatihnya.

Bila tidak ada orang yang cocok untuk mendemonstrasikan gerakan, maka dapat digunakan film atau video tape sebagai pengganti demonstrasi. Gerakan lambat dapat digunakan untuk berkonsentrasi pada gerakan yang sulit diikuti pada kecepatan normal. Namun demikian, sebelum melihat gerakan yang lambat sebaiknya atlet terlebih dahulu melihat gerakan itu dalam kecepatan yang normal.

Tentukanlah formasi yang akan digunakan dalam penjelasan dan demonstrasi gerakan. Pelatih hendaknya menempatkan dirinya pada posisi yang dapat dilihat dengan jelas oleh seluruh atletnya dan lakukanlah demonstrasi dari segala posisi (depan,

belakang, samping), sehingga atlet akan memperoleh informasi gerakan yang sejelas-jelasnya.

Gunakanlah suara atau tepuk tangan dalam mendemonstrasikan gerakan untuk memberikan tekanan irama yang benar, karena dalam belajar keterampilan atletik demonstrasi suara merupakan upaya untuk membuat proses belajar keterampilan menjadi lebih efektif. Misalnya: irama lari tiga langkah di antara gawang. Yang harus diingat oleh pelatih bahwa dalam penjelasan dan demonstrasi keterampilan tersebut jumlah waktu yang digunakan tidak lebih dari lima menit, karena bila terlalu lama atlet akan bosan dan sudah tidak antusfas lagi.

b. Mempraktikkan Keterampilan. Setelah mendengarkan penjelasan dan melihat demonstrasi keterampilan yang akan dipelajari, atlet harus segera mungkin mempraktikkan keterampilan tersebut. Berkaitan dengan hal itu, pelatih harus menentukan formasi yang disesuaikan dengan jumlah atletnya, sehingga memungkinkan atletnya melakukan gerakan dengan aman dan efektif. Hal itu akan menimbulkan suasana yang membuat atlet tidak merasa takut untuk berbuat kesalahan, sedangkan kesalahan itu merupakan salah satu bagian penting dari proses belajar. Berikanlah atlet untuk melakukan kesempatan yang sebanyak-banyaknya. Namun demikian, dalam proses belajar keterampilan atlet tidak boleh dalam keadaan lelah dan latihan harus segera dihentikan bila kelelahan tersebut sudah mulai mempengaruhi penampilannya.

c. Umpan Balik. Metode atau pendekatan apa saja yang digunakan untuk mengajar suatu keterampilan memerlukan umpan balik. Umpan balik merupakan informasi yang akan membantu atlet dalam belajar keterampilan. Informasi tersebut dapat diperoleh dari dalam dirinya dan dari luar dirinya (film, guru/pelatih).

Pelatih sebaiknya memanfaatkan umpan balik dari berbagai sumber untuk menyediakan informasi yang tepat dan berguna bagi atlet asuhannya. Penggunaan umpan balik dengan benar akan membawa pengaruh yang positif untuk mempercepat proses belajar keterampilan.

Dalam memberikan umpan balik kepada atletnya, hendaknya pelatih melakukannya secara positif dan informatif, artinya umpan balik itu harus: berisi informasi yang khusus, konstruktif, secepat mungkin, di-cek untuk kejelasan, di arahkan kepada tingkah laku yang dapat berubah, dan koreksilah kesalahan demi kesalahan.

d. Gunakan Komunikasi Yang Efektif. Memberikan umpan balik adalah bagian peran penting bagi pelatih dalam mengajar suatu keterampilan. Umpan balik merupakan sarana untuk memberikan keterangan kepada atlet, digunakan dengan benar, serta untuk mempercepat proses belajar keterampilan. Dalam praktiknya, umpan balik bukanlah proses satu arah dari pelatih ke atletnya, tetapi juga dari atlet kepada pelatihnya.

Umpan balik adalah bagian penting dari suatu proses komunikasi. Pelatih yang baik harus dapat menunjukkan keterampilan berkomunikasi yang baik, karena akan membantunya dalam upaya memperbaiki dan mengembangkan keterampilan-keterampilan tertentu atlet asuhannya.

2. Prinsip-prinsip Menyusun Program Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang

Ada beberapa prinsip sederhana yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam menyusun program latihan untuk mempelajari suatu keterampilan (misalnya, lari gawang bagi atlet pemula), yaitu: a) sistematis; b) variasi; c) koreksi secara dini; d) modifikasi; e) bagian dan keseluruhan; dan f) kompetisi.

a. Sistematis. Bagi anak belajar keterampilan lari gawang harus dimulai dengan gerakan yang sederhana sebelum ke gerakan yang semakin kompleks. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan anak dalam melihat kesukaran dari sudut pandang mereka sendiri. Di samping itu, bagu anak pun lebih mudah melakukan gerakan besar yang kurang menuntut ketepatan gerak daripada melakukan gerakan kecil yang lebih menuntut ketepatan.

b. Bagian dan keseluruhan. Sebaiknya gerakan yang dipelajari itu diawali dengan gerakan keseluruhan yang menyerupai gerakan lari gawang. Selanjutnnya, bila gerakan itu sudah mengarah ke gerakan yang lebih kompleks sebaiknya diajarkan bagian per bagian.

c. Variasi. Semua atlet merasakan bahwa latihan yang lama itu membosankan. Hal seperti itu akan semakin tidak baik bagi anak, karena daya konsentrasi/perhatiannya masih kecil sekali. Berkaitan dengan hal itu, pelatih dituntut untuk menyajikan materi latihan dengan berbagai variasi yang menarik dan merinci latihan ke dalam bagian-bagian yang berbeda serta keterampilan yang berlainan.

d. Koreksi secara dini. Berikanlah koreksi secara dini terhadap kesalahan yang dilakukan atlet dan dimulai dari keslaahan yang paling penting terlebih dahulu. Kesalahan yang diperbaiki secara dini akan mencegah terjadinya kebiasaan buruk (bad habits) yang sukar diperbaiki di kemudian hari.

e. Modifikasi. Keterampilan baru yang akan dipelajari anak, hendaknya dimodifikasi terlebih dahulu terhadap: gerakan, peralatan, dan peraturannya yang disesuaikan dengan ukuran fisik anak, sehingga mereka akan lebih mudah melakukan tugas yang diberikan. Hal tersebut perlu dilakukan, karena bila dalam pengalaman awal anak mengalami kesulitan melakukan tugas geraknya, maka akan ikut pula menentukan kelanjutan partisipasi mereka dalam belajar keterampilan selanjutnya.

f. Kompetisi. Bila suatu keterampilan sudah dipelajari anak, bawalah keterampilan tersebut ke dalam situasi perlombaan secepatnya oleh pelatih. Bagi anak, motivasi belajar itu dapat diteruskan dengan pengetesan terhadap keterampilan mereka ke dalam kompetisi segera setelah mereka mampu melakukannya dengan baik.

3. Pengelolaan Proses Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang

Langkah-langkah dalam pengelolaan proses belajar keterampilan lari gawang baik yang dilakukan pada pendekatan langsung maupun pada pendekatan tidak langsung yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan sistematika pelatihan pada praktiknya sama, sedangkan perbedaannya hanya pada bentuk perlakuannya. Pada pendekatan langsung, anak langsung diberi materi keterampilan lari gawang dengan menggunakan gawang sebenarnya melalui perlakuan lari gawang ABC. Pada pendekatan tidak langsung,

sebelum belajar dengan gawang sebenarnya, anak terlebih dahulu belajar keterampilan gawang dengan gawang yang dimodifikasi melalui perlakuan permainan atletik. Uraian mengenai pengelolaan proses belajar keterampilan lari gawang selengkapnya dapat dilihat pada lampiran khusus halaman 180.