

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi hasil temuan tentang pendekatan pembelajaran melalui program pengembangan perseptual motorik dan pendekatan pembelajaran tradisional terhadap keterampilan gerak dan kebugaran jasmani di sekolah dasar, dihasilkan beberapa kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi sebagai berikut:

A. Kesimpulan.

1. Pendekatan pembelajaran melalui program pengembangan perseptual motorik dan pembelajaran tradisional berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak pada siswa sekolah dasar.
2. Pendekatan pembelajaran melalui program pengembangan perseptual motorik dan pembelajaran tradisional berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.
3. Ditinjau dari hasil perhitungan uji perbedaan peningkatan kedua pembelajaran, pembelajaran melalui program pengembangan perseptual motorik lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan pembelajaran tradisional baik untuk siswa putra maupun siswa putri.

B. Implikasi

Mengacu kepada hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan, telah terungkap bahwa pendekatan pembelajaran melalui program pengembangan perseptual motorik lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dan kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar baik untuk siswa putra maupun siswa putri.. Hal ini menunjukkan bahwa suasana belajar lebih ceria, serta lebih merangsang kemampuan anak baik secara motorik maupun kognitifnya. Rusli (1997: 1.25) menjelaskan bahwa, ciri utama dari pengajaran yang bersuasana ke SD-an adalah sebagai berikut:

Praktik pengajaran mencerminkan prinsip kesesuaian dengan asas DAP (Developmentally Appropriate Practice) atau keselarasan dengan tahap perkembangan siswa.

Suasana kelas yang memberikan keleluasaan kepada semua siswa untuk menyatakan dirinya dengan gembira tanpa merasa tertekan.

Setiap kemampuan atau prestasi memperoleh pengakuan atau penghargaan.

Pengembangan keterampilan lebih tertuju pada pengembangan kemampuan secara menyeluruh.

Adekan pembelajaran ditandai dengan kiat-kiat perangsangan penalaran, kecerdasan emosi, hubungan sosial dan bahkan keputusan moral yang disesuaikan dengan perkembangan siswa.

Partisipasi penuh dan menyeluruh

Keuntungan yang dapat diperoleh dari program pengembangan perseptual motorik adalah sebagai berikut : (1) Pengembangan keterampilan gerak berkembang secara menyeluruh. (2) Pengaruh gerak terhadap kesegaran jasmani berkembang dengan baik. Terdapat bukti yang cukup bahwa pada anak-anak setelah melakukan

kegiatan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan pendapat Supandi (1997:37) menjelaskan sebagai berikut:

Pengaruh gerak terhadap kesehatan umum dan otot jantung. Terdapat bukti yang cukup bahwa otot jantung bertambah besar karena jantung bekerja. Volume darah perdenyut jantung pada orang terlatih lebih besar dari pada orang yang tak terlatih. Latihan fisik menyebabkan frekuensi denyut nadi lebih rendah. Pengaruh terhadap pernapasan diantaranya rongga dada menjadi lebih luas. Pengaruh pada 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 end plate" pada setiap serabut dan urat darah kapiler kian banyak yang memperlancar peredaran darah pada otot.

C. Rekomendasi

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

1. Pemberian kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman yang lebih banyak untuk bergerak
2. Dikaitkan dengan jumlah waktu dan fasilitas yang ada di SD, sebaik para pimpinan sekolah beserta guru-guru dapat menyiasati kendala melalui pengelolaan sumber-sumber yang ada, seperti halaman sekolah perlu di tata dan dilengkapi dengan peralatan sederhana tetapi aman sehingga anak-anak dapat bermain lebih leluasa dan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan gerak dan kesegaran jasmani.

3. Program ditingkatkan baik isi, metode, termasuk pemanfaatan jam-jam istirahat dan subtansi cabang olahraga yang ada dalam keseluruhan subtansi itu dapat dielaborasi dengan program pengembangan perseptual motorik terutama untuk kelas rendah.

