

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Penerapan manajemen diri pada pembelajaran tari *bedana* dapat membantu guru dan siswa dalam mengatur waktu proses belajar siswa dalam pembelajaran tari, siswa dapat mengatur waktu belajar dalam hal memperhatikan dan berlatih secara individu maupun berkelompok sehingga siswa mampu mencapai tujuan belajarnya. Penerapan manajemen diri pada pembelajaran tari *bedana* menggunakan tiga langkah utama, yaitu menentukan tujuan, mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Pengamatan penerapan manajemen diri hanya diamati di kegiatan *ekstrakurikuler* tari, pengamatan ini belum mencakup keseluruhan bidang *ekstrakurikuler* maupun *intrakurikuler* sehingga hasil yang didapat dalam proses pengamatan hanya terbatas dalam bidang *ekstrakurikuler* tari *bedana*. Pembelajaran selama delapan kali pertemuan dilihat dari pengamatan hasil manajemen diri dalam menentukan tujuan memperoleh nilai rata-rata 79 kriteria baik, mengevaluasi

kemajuan memperoleh nilai rata-rata 76 kriteria baik dan penguatan diri memperoleh nilai rata-rata 35 kriteria kurang sekali. Manajemen diri secara keseluruhan mendapat nilai rata-rata 63 berada pada kriteria cukup.

2. Hasil pembelajaran tari *bedana* pada kegiatan *ekstrakurikuler* seni tari di SMP Negeri 1 Bandar Mataram menunjukkan nilai siswa rata-rata sudah mampu memeragakan ragam gerak tari *bedana* secara keseluruhan dengan kriteria cukup. Ditinjau dari hasil tes praktik dengan aspek ketepatan gerak, ketepatan hitungan, dan ekspresi memperoleh nilai rata-rata 66 tergolong dalam kriteria cukup. Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran tari *bedana* dengan menggunakan manajemen diri menunjukkan bahwa pada aspek *Visual Activities* memperoleh kriteria baik sekali dengan nilai rata-rata 92, pada aspek *Listening Activities* mendapatkan kriteria baik sekali dengan nilai rata-rata 85, pada aspek *Motor Activities* memperoleh kriteria cukup dengan nilai rata-rata 62, dan pada aspek *Emosional Activities* memperoleh kriteria baik dengan nilai rata-rata 80. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pengamatan aktivitas siswa mendapat nilai pembulatan sehingga memperoleh nilai rata-rata 79 dengan kriteria baik.
3. Penerapan manajemen diri dalam pembelajaran tari *bedana* pada kegiatan *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 1 Bandar Mataram. Tidak menjadi ukuran keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran tari *bedana*, karena pengamatan yang dilakukan selama delapan kali pertemuan terlihat dari beberapa siswa yang tidak menerapkan manajemen diri mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang menerapkan manajemen diri.

5.2 Saran

Saran untuk kepentingan penelitian penulis menyarankan sebagai berikut.

1. Bagi guru dalam proses pembelajaran model manajemen diri lebih diterapkan di *ekstrakurikuler* atau *intrakurikuler* tari di sekolah dengan teori manajemen diri agar lebih efektif saat proses pembelajaran seni tari atau bidang ilmu lainnya.
2. Untuk siswa dalam berlatih tari bukan hanya dalam proses belajar di saat pertemuan namun di luar pertemuan proses belajar tetap berjalan untuk mengasah kemampuan dalam menari sehingga manajemen diri harus diterapkan untuk mencapai tujuan belajarnya.
3. Untuk sekolah media yang sangat minim seperti sound sistem yang kurang canggih menghambat aktivitas peneliti saat digunakan dalam proses pembelajaran dan tempat latihan yang tidak tersedia sehingga mengganggu proses latihan.
4. Untuk masyarakat pentingnya mengenalkan kebudayaan Lampung kepada anak didik dalam pergaulan dan saling menghargai kebudayaan yang telah ada di masyarakat serta melestarikan kebudayaannya.
5. Bagi peneliti penelitian ini bisa dilanjutkan dengan mengamati penerapan manajemen diri dalam bidang *ekstrakurikuler* maupun *intrakurikuler* lainnya.