

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tindakan kelas dua siklus, dapat disimpulkan bahwa metode permainan meningkatkan hasil belajar roll belakang. Peningkatan nilai rata-rata siswa dan persentase ketuntasan setiap siklus menunjukkan hal ini. Pada tahap awal siklus, nilai rata-rata siswa sebesar 69,5 dengan persentase ketuntasan 33,30%. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 77, dengan persentase ketuntasan 67%, tetapi tidak mencapai target awal. Pada siklus kedua, nilai rata-rata meningkat menjadi 79, dengan persentase ketuntasan 81,00%.

Peningkatan hasil belajar roll belakang juga terlihat dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Pada awal penelitian, siswa kurang serius dalam menerima materi, namun seiring dengan berjalannya siklus, siswa mulai memperhatikan dan antusias dalam pembelajaran. Pada aspek kognitif, siswa awalnya belum memahami materi, namun dengan tindakan perbaikan, siswa mulai memahami dan menguasai materi roll belakang. Pada aspek psikomotor, siswa awalnya belum mampu melakukan gerakan roll belakang dengan baik, namun dengan tindakan perbaikan, hampir semua siswa mampu melaksanakan gerakan roll belakang sesuai dengan yang diajarkan oleh guru.

Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar roll belakang siswa dalam domain afektif, kognitif, dan psikomotor meningkat dengan penggunaan metode permainan. Siklus kedua penelitian menunjukkan

bahwa pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan, dan siswa aktif melakukan tugas. Mereka menguasai semua aspek penilaian, dan kemampuan roll belakang mereka meningkat.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian selama pelaksanaan pembelajaran senam lantai roll belakang, terdapat beberapa saran yang diajukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru:

- a. Lakukan persiapan dan perencanaan yang matang sebelum melaksanakan pembelajaran senam lantai roll belakang.
- b. Gunakan variasi model dan metode pembelajaran untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- c. Tingkatkan keterampilan bertanya sebagai motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam menjawab, bertanya, dan memberikan tanggapan atau komentar terhadap jawaban teman.

2. Bagi peserta didik:

- a. Hargai guru dan ikuti pembelajaran dengan sikap yang baik dan sopan.
- b. Jangan ragu atau malu untuk mengembangkan potensi diri dalam pembelajaran.
- c. Libatkan diri secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran dan usahakan untuk memahami dan menguasai materi senam lantai roll belakang.

3. Bagi sekolah:

- a. Selenggarakan penelitian lebih lanjut mengenai model pembelajaran senam lantai roll belakang untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang perkembangan siswa dalam pembelajaran ini.
- b. Dorong guru-guru Pendidikan Jasmani untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai roll belakang.