

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

A. Simpulan

1. Pembelajaran keterampilan gerak senam lantai guling depan dan belakang dengan melalui media audiovisual dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak senam lantai guling depan dan belakang pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Tambun Selatan. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar keterampilan gerak senam lantai guling depan dan belakang pada siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 19 siswa atau 59,4%. Jika dilihat peningkatan dari pra siklus, ketuntasan pada pra siklus 5 siswa (15,6%), artinya pada siklus terdapat peningkatan dari prasiklus sebesar 43,8%.
2. Pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 32 siswa atau 100%. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 13 siswa (40,6%) dari siklus I ke siklus II. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 100%, maka hasil belajar keterampilan gerak senam lantai guling depan dan belakang melalui media audiovisual pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa dan tidak dilanjutkan pada siklus III.

3. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata melalui media *audiovisual* dapat meningkatkan hasil keterampilan gerak senam lantai guling depan dan belakang pada siswa. Hal ini Sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

B. Saran-Saran

Setelah melaksanakan penelitian, saran yang dapat penulis rekomendasikan berdasarkan hasil penelitian antara lain sebagai berikut.

1. Bagi siswa, tingkatkan dan pertahankan semangat belajar dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar dengan teman, dengan membentuk kelompok-kelompok kecil itu menyenangkan. Siswa dapat menerima ide-ide yang menarik dan kreatif dalam proses pembelajaran, memanfaatkan permainan dalam pembelajaran sehingga siswa termotivasi ketika mengikuti pembelajaran. Sehingga hasil nilai yang diterima dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan
2. Bagi guru, bagi guru Penjas di sekolah dapat mengembangkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat. Guru dapat mengembangkan ide-ide yang menarik dan kreatif dalam setiap proses pembelajaran. Sehingga siswa tidak merasa jenuh dan bosan ketika mengikuti proses pembelajaran.

3. Bagi sekolah hendaknya dapat mendukung guru dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yaitu dengan menyediakan fasilitas belajar (sarana prasarana) pendidikan jasmani guna menunjang jalannya proses pembelajaran disekolah.