

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas VII SMP Islam Al Fajri, dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi alat dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi keterampilan roll depan, memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan alat yang dimodifikasi dalam proses pembelajaran PJOK sangat direkomendasikan, terutama dalam materi keterampilan motorik seperti roll depan. Metode ini mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih inklusif, efisien, dan menyenangkan. Selain itu, modifikasi alat juga terbukti mampu mengakomodasi perbedaan gaya belajar dan kesiapan fisik siswa, yang merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani modern.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pembelajaran keterampilan roll depan dengan modifikasi alat terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa baik dari aspek psikomotorik, afektif, maupun kognitif.
2. Metode ini mampu meningkatkan partisipasi aktif dan minat belajar siswa, serta mengurangi ketakutan atau kecemasan dalam melakukan gerakan yang menantang secara fisik.
3. Penerapan modifikasi alat dapat menjadi salah satu solusi strategis dalam pembelajaran PJOK yang lebih ramah, adaptif, dan kontekstual, khususnya di tingkat SMP.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya dalam konteks pengembangan keterampilan gerak dasar seperti roll depan, sebagai berikut:

1. Untuk Guru PJOK

Diharapkan guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan alat bantu yang dimodifikasi sebagai salah satu strategi pembelajaran, terutama dalam materi-materi yang memerlukan keberanian, koordinasi, dan teknik seperti roll depan. Modifikasi alat tidak hanya membantu siswa dalam memahami gerakan, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih aman, menyenangkan, dan adaptif terhadap kemampuan siswa yang beragam.

2. Untuk Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan fasilitas dan sarana pembelajaran PJOK, khususnya alat-alat yang memungkinkan untuk dimodifikasi sesuai kebutuhan. Dengan tersedianya alat bantu yang memadai, guru akan lebih leluasa dalam merancang metode pembelajaran yang inovatif dan efektif.

3. Untuk Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK, terutama ketika diberikan alat bantu yang dirancang untuk menunjang keselamatan dan kenyamanan. Siswa juga sebaiknya lebih terbuka untuk mencoba dan belajar dari kesalahan, karena proses pembelajaran keterampilan gerak membutuhkan latihan secara bertahap dan berulang.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti berbagai gerakan senam lantai untuk mempermudah siswa melakukan gerakan tersebut tanpa rasa ragu. Selain itu, penelitian juga bisa diperluas pada materi keterampilan PJOK lainnya seperti loncat harimau, guling ke belakang, atau kombinasi gerak senam lantai lainnya.