

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan sampel penelitian adalah siswa kelas X₄ sebanyak 20 orang siswa. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali. Pengumpulan data pertama dilakukan pada saat tes awal (*pretest*) kemampuan melakukan roll belakang baik pada awalan berdiri maupun awalan jongkok sebelum menerapkan metode pembelajaran bagian. Pengumpulan data kedua dilakukan pada saat tes akhir (*posttest*) kemampuan melakukan roll belakang baik pada awalan berdiri maupun awalan jongkok sesudah menerapkan metode pembelajaran bagian.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil suatu simpulan bahwa penerapan metode pembelajaran bagian dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa melakukan rol belakang baik itu roll belakang dengan awalan jongkok maupun roll belakang dengan awalan berdiri. Sehingga, hipotesis yang berbunyi bahwa “Terdapat perbedaan antara rata-rata hasil tes awal kemampuan melakukan roll belakang sebelum menerapkan metode pembelajaran bagian dengan rata-rata hasil tes akhir sesudah penerapan metode pembelajaran bagian” teruji dapat dapat diterima. Hal ini sesuai dengan hasil analisis data pada awalan jongkok maupun berdiri nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} . Pada awalan jongkok, nilai t_{hitung} 17,67 dan pada awalan berdiri nilai t_{hitung} 11,9 sedangkan nilai t_{tabel} 2,95. Nilai t_{tabel} tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (*db*) yaitu 19 dengan taraf signifikansi (α) 0,01 atau tingkat kepercayaannya 99 %.

5.2 Saran

Berdasarkan pengalaman peneliti selama pelaksanaan penelitian, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut.

1. Dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga senam khususnya untuk roll belakang baik itu roll belakang dengan awalan berdiri maupun awalan jongkok, peneliti memberikan saran bahwa untuk meningkatkan hal tersebut dapat menggunakan metode pembelajaran bagian.
2. Dalam penerapan metode pembelajaran bagian, pelatihan dan teknik yang digunakan dalam roll belakang perlu dipermantap dan penerapannya harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga hasil yang diperoleh menjadi maksimal.