

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode demonstrasi maka keterampilan gerak dasar rol belakang siswa kelas V SDN 1 Bonepantai Kecamatan Bonepantai Kabupaten Bone Bolango dapat ditingkatkan” dan dapat di terima.
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus observasi awal adalah (a) untuk sikap awal berdiri dan jongkok rata-rata 45.90%, (b) posisi telapak tangan di samping telinga pada saat telapak tangan berada di atas matras rata-rata 43.70%, (c) cara menjatuhkan badan rata-rata 40%, dan (d) bentuk tubuh pada saat melakukan rol belakang 36.70%, (e) sikap akhir setelah melakukan rol belakang rata-rata adalah 36.70%. Berdasarkan hasil pada siklus pertama dapat disimpulkan bahwa rata-rata keterampilan gerak dasar siswa belum seuruhnya memenuhi standar indikator kinerja.
3. Pada siklus pertama keterampilan gerak dasar siswa mengalami peningkatan sebagai berikut. (a) sikap awal berdiri dan jongkok rata-rata 73.80%, (b) posisi telapak tangan di samping telinga pada saat telapak tangan berada di atas matras rata-rata 70%, (c) cara menjatuhkan badan rata-rata 71%, dan (d) bentuk tubuh pada saat melakukan rol belakang

70.10%, (e) dan sikap akhir setelah melakukan rol belakang rata-rata adalah 70.10%.

4. Selanjutnya pada siklus ke dua (a) sikap awal berdiri dan jongkok rata-rata 78.70%, (b) posisi telapak tangan di samping telinga pada saat telapak tangan berada di atas matras rata-rata 77.30%, (c) cara menjatuhkan badan rata-rata 76.40%, (d) bentuk tubuh pada saat melakukan rol belakang 76.50%, dan (e) sikap akhir setelah melakukan rol belakang rata-rata adalah 76.80%.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa dalam melakukan rol belakang.
2. Guru hendaknya kreatif dalam memilih dan memilih metode pembelajaran yang relevan dengan cara belajar siswanya
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun kemampuan gerak dasar siswa, khususnya keterampilan yang berkaitan dengan pembelajaran senam
4. Perlu adanya penelitian lebih lanjut guna lebih memantapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar

khususnya yang menyangkut dengan senam kependidikan yang dibelajarkan di sekolah dasar.

5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya.
6. Guru kiranya dalam proses pembelajaran tidak hanya mengedepankan domain psikomotor melainkan domain kognitif dan afeksi dalam pembelajaran penjas harus menjadi sasaran dari pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Standar Nasional Pendidikan 2007. *Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar

Djamarah. 2000. *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hidayat. 2000. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: PT. Gelora Aksara Pratama

Sagala. 2006. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung. Alfabeta.

Surayin. 2006. *Konsep Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineke Cipta

Suryosubroto. 2002. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dikdasmen dan Ditjora

Sudarto. 1997. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

<http://www.koni.or.id/index.php/section/sport/sport/senam/sportid/GY>