

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tercapainya peningkatan kemampuan siswa melakukan kemampuan gerak dasar sikap lilin pada senam lantai sebesar 85% dengan indikator sikap badan pada saat tidur terlentang, sikap bokong dan punggung pada saat kaki diangkat ke atas, sikap posisi tangan pada saat kaki terangkat kedua tangan menahan di pinggang ibu jari tangan di perut, dan sikap keempat jari-jari tangan di punggung untuk menjaga agar kaki dan punggung tetap lurus.

Pada siklus pertama metode latihan keseluruhan digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan kemampuan gerak dasar sikap lilin pada senam lantai, terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 26%. Pada siklus II metode latihan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan kemampuan gerak dasar sikap lilin pada senam lantai dan terjadi peningkatan sebesar 70%.

Dengan demikian hipotesis berbunyi “Jika guru menggunakan metode latihan dalam proses pembelajaran penjas orkes maka kemampuan gerak dasar sikap lilin pada senam lantai pada siswa Kelas V SDN 4 Bulango Ulu Kecamatan Bulango Ulu Kabupaten Bonebolango akan meningkat “ teruji kebenarannya.

Kesimpulan bahwa metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas V SDN 4 Bulango Ulu Kecamatan Bulango Ulu Kabupaten Bone Bolango.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian di atas dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepada sekolah hendaknya memberikan bimbingan dan motivasi kepada guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, terutama dalam penerapan metode yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Hendaklah guru memprogramkan pelaksanaan metode latihan dengan sistimatis dan teratur, mengingat tehnik itu dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa.
3. Siswa sebaiknya dapat meningkatkan pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan baik dalam kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler.
4. Setiap guru hendaknya melaksakan peneliti tindakan kelas (PTK) untuk meningkatkan mutu proses dan pembelajaran.
5. Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru sebaiknya dilakukan secara periodik, karena dengan pelaksanaan PTK secara periodik akan diketahui perkembangan siswa dalam proses pembelajaran.