

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pembelajaran senam lantai yakni guling depan, dengan menggunakan pembelajaran bagian-keseluruhan secara keseluruhan menunjukkan peningkatan hasil belajar yang baik. Dengan menggunakan metode bagian-keseluruhan dalam meningkatkan kemampuan guling depan pada cabang olahraga senam lantai, siswa memiliki hasil belajar yang baik dalam mengikuti prose pembelajaran, hal ini dikarenakan pembelajaran senam lantai dilakukan dengan bentuk permainan yang membuat siswa merasa senang selama pembelajaran berlangsung. Hasil belajar tersebut dapat dilihat peolehan hasil belajar pada observasi awal rata-rata 53,8% dan mengalami peningkatan pada siklus I rata-rata 63,9% kemudian 81,9% pada siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian untuk meningkatkan guling depan pada cabang olahraga senam lantai melalui pembelajaran bagian-keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “jika diterapkan metode bagian-keseluruhan maka penguasaan guling depan pada cabang olahraga senam lantai pada siswa kelas VIII<sup>3</sup> SMP N 1 Tapa akan meningkat”, diterima karena telah diuji kebenarannya.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, sebagai berikut:

1. Pembelejaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menekankan pada ketrampilan sudah saatnya diganti dengan menggunakan metode bagian-keseluruhan, khususnya dalam pembelajaran guling depan pada cabang olahraga senam lantai.
2. Bagi lembaga sekolah dan dinas pendidikan, perlu adanya publikasi dan pemahaman tentang metode bagian-keseluruhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi guru olahraga, lebih banyak lagi memberikan arahan serta motivasi kepada SMP Negeri 1 Tapa, sehinggaap yang diharapkan semua pihak didalamnya tercapai, begitu pun terikat dengan metode bagia-keseluruhan dalam cabang olahraga senam lantai.
4. Bagasiswa, diharapkan untuk mengikuti pembelajaran Karena banyak hal yang bermamfaat didalamnya seperti dapat meningkatkan potensi siswa, menyalurkan kegemaran siswadan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

Adisuyanto 2009. *Cerdas dan nbugar senam lantai* Surabaya PT.gramedia Indonesia.

Budi Sutrisno Dkk 2010 *pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan 2* jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Dini Rosdiani 2012 *model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung: alfabeta.

Farida Isnaini Dkk 2010. *Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan* Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Heni Mularsih 2010 *strategi pembelajaran, tipe kepribadian dan hasil belajar bahasa Indonesia pada siswa sekolah menengah pertama*. Jakarta. Universitas Tarumanagara, 11440, Indonesia

Hidir Firdaus, Taufik Hidayat 2010. *Pebandingan metode pembelajaran bagian (part-method) dan metode pembelajaran keseluruhan (whole method) terhadap Kemampuan siswa dalam smash bola voli*. pendidikan jasmani, kesehatan, dan Rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Surabaya.

Margono, Budi Ariyanto 2010. *penjasorkes pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan* Jakarta: kementerian pendidikan nasional.

Mohamad Ali Mashar, Dinarhayu 2010. *pendidikan jasmani olahrag dan kesehatan* jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Muhajir, Budi Sutrisno 2013. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kementerian pendidikan dan kebudayaan.

Muhajir, Budi Sutrisno 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* Jakarta: Kementerian dan pendidikan kebudayaan.

Mufid, Najib Sulham 2010. *Mari belajar pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan* Jakarta: pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.

Roida Eva Flora Siagian 2010. *Journal pengaruh minat dan kebiasaan belajar siswa*

*Terhadap prestasi belajar matematika*

Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Teknik, Matematika &

IPA

Universitas Indraprasta PGRI

SodikinCandra, AchmadEsnoeSanoesi 2010. *Pendidikan jasmani olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta :pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.

Sr iwahyuni dkk 2010. *Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan 2*

Jakarta: pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.

Suwandi dkk *penjaskesorkes 4 pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*

Jakarta: pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.

UmiKhasana 2010. *Perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap*

*Kemampuan servis bawah bola voli mini pada siswa putra kelas V SD negeri*

*Papahan 01 tasikamdu karanganyar*. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Universitas sebelas maret Surakarta.

Yusuf Hidayat dkk 2010. *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*

Jakarta: pusat pembukuan, kementerian pendidikan nasional.