

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui metode *explicit instruction* maka gerak dasar guling depan (*roll* depan) siswa kelas VII di SMP N 1 Telaga Kabupaten Gorontalo Meningkatkan.
2. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama untuk (a) Sikap awal melakukan posisi kaki pada matras 3,45%, selanjutnya (b) Meletakkan posisi kaki pada tangan matras dengan sikap jongkok 2,35%, (c) Membengkokkan tangan pada saat melakukan guling depan 1,95%, (d) Meletakkan pundak pada matras dengan kepala menunduk hingga dagu menyentuh dada yaitu 2%, dan (e) Sikap akhir memegang kedua lutut dengan sikap jongkok 2,5%, Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan ini dilakukan dengan praktek perolehan sebanyak 63,5% artinya masih berada pada kategori cukup siswa belum seluruhnya memiliki gerak dasar guling depan sesuai harapan.
3. Selanjutnya pada siklus ke dua (a) Sikap awal melakukan posisi kaki pada matras 4%, (b) Meletakkan posisi kaki pada tangan matras dengan sikap jongkok 3,6%, (c) Membengkokkan tangan pada saat melakukan guling depan 3,05%, (d) Meletakkan pundak pada matras dengan kepala menunduk hingga dagu menyentuh dada yaitu 3,05%, dan (e) Sikap

akhir memegang kedua lutut dengan sikap jongkok 3,4% keseluruhan ini dilakukan dengan praktek keseluruhan rata-rata perolehan sebanyak 85,5% artinya telah berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada siklus ke dua ini maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode *explicit instruction* maka beberapa komponen gerak dasar siswa dalam guling depan (*roll* depan) dimaksud meningkat, alasannya karena dalam penggunaan metode *explicit instruction* siswa merasa lebih leluasa dalam mengeskpresikan gerakannya, sehingga dalam belajar siswa menemukan gaya belajarnya sendiri dan sesuai dengan tingkat perkembangan gerak yang ada pada siswa itu sendiri.

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 gerak dasar siswa khususnya gerak dasar mengenai guling depan.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah metode pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
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 siswa di sekolah dasar.

4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya.

Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode, strategi bahkan media pembelajaran yang akan di gunakan di lapangan