

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni :

Senam lantai merupakan bagian materi pembelajaran yang diajarkan padasekolah, baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, sampai dengan Sekolah Menengah Atas. Pembelajaran ditujukan untuk membina kebugaran jasmani dan pengembangan intelektual serta emosional melalui kegiatan olahraga. Disamping itu, untuk meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar yang mencakup kognitif, dan psikomotor.

Senam lantai adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga disebut senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawah alat atau menggunakan alat.

SMP Negeri 12 Gorontalo merupakan salah satu sekolah yang berada dikota Gorontalo provinsi Gorontalo yang dijadikan lokasi penelitian olahraga senam lantai. Dan berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh pada kegiatan observasi awal, hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo dalam melakukan gerakan meroda dalam olahraga senam lantai, masih rendah dibuktikan dengan hasil perolehan data pada kegiatan observasi awal yang hanya sebesar 45,83%

Untuk mengatasi rendahnya hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo dalam melakukan gerakan meroda dalam olahraga senam lantai, maka

diterapkan model pembelajaran berkawan pada proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan meroda pada olahraga senam lantai.

Model pembelajaran berkawan yakni dapat meningkatkan hasil belajar dalam melakukan meroda dalam senam lantai, dengan adanya peningkatan presentase hasil belajar siswa dari observasi awal 45,83%, meningkat menjadi sebesar % sehingga menjadi 69,45% pada evaluasi siklus I dan pada kegiatan evaluasi siklus II meningkat sebesar 10,55% sehingga menjadi 80%. Adapun total presentase siswa dalam melakukan meroda dalam olahraga senam lantai dari observasi awal sampai pada siklus II 34,17%, sehingga dapat mencapai indikator capaian yang ditentukan dalam penelitian ini yakni sebesar 80%.

## **5.2 Saran**

Adapun saran yang hendak peneliti sampaikan berdasarkan adanya hasil penelitian tindakan kelas ini yakni :

- a. Bagi Siswa, hendaklah untuk terus melatih segala macam keterampilan teknik dasar didalam olahraga pada umumnya, dan cabang olahraga senam lantai khususnya dalam gerakan meroda, karena belajar dari segala sesuatu dari masa usia bangku sekolah adalah proses pembelajaran yang sangat tepat.
- b. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai model dan metode pembelajaran, tidak berpedoman pada satu model pembelajaran saja walau dalam taraf yang

sederhana, sehingga siswa tidak merasa jenuh, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan.

- c. Untuk penelitian tindakan kelas ini agar kiranya mendapat perhatian dan dukungan dari pihak yang terkait, karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa serta diharapkan dapat dijadikan acuan bagi guru pelajaran Penjasorkes dalam memilih penggunaan model pembelajaran yang sesuai.
- d. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan motivasi ataupun bimbingan kepada guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam kelas terutama dalam penerapan metode atau model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

## Daftar Pustaka

- Badu,Qomar,Syamsu. 2013. *Buku Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*.  
Gorontalo.UNG
- Defriani Dinda, Julato.H Yansen, Asri Del. 2019. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Melalui Media Busa Dan Karet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif. Volume 02, No 01
- Haris Nurdiyana Iyan. 2018. *Model Pembelajaran Peer Teaching Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Ilmiah Biomatika. Vol 4 No 1
- Kunandar. 2015. *Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013) Suatu Pendekatan Praktis Disertai Dengan Contoh*. Depok : PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Muliawan Ungguh Jasa. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler Buku Pegangan Teknis Pembelajaran Di Sekolah*. Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA
- Murtaki Ahmad, Mubin Dadang, Setiawan Wawan. 2018. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastik Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allamin*. Jurnal Kejora. Volume 3 Nomor 2
- Mulyana rizkia fegie, gumilar ridwan. 2020. *penerapan metode progresif terhadap hasil belajar keterampilan handspring dialat meja lompat*. jurnal olahraga
- Nardini. 2013. *Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan*

*Tahun Pelajaran 2012/2013. Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume 01 Nomor 01*

Nurwahyuni Ludah Luluk, Indahwati Nanik. 2015. *Penerapan Media Audio Visual Dalam Gerak Senam Lantai (Meroda, Forward Roll, Hand Stand) Terhadap Hasil Belajar. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Volume 03 nomor 03*

Ngadianto. 2016. *Peningkatan Kemampuan Mempraktikan Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Permainanan. Jurnal Penelitian Tindakan Kelas. Vol 17, No 1*

Roji Dan Yulianti Eva. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia*

Saputra .M Yudha dan Husdarta Js. 2014. *Pelajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmanidan Kesehatan. Penerbit Alfabeta, Bandung*

Susanto Ahmad. 2016. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Disekolah Dasar. Jakarta: Prenada Media*

Sinar. 2018. *Metode Aktive Liarning Upaya Pningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa. Yogyakarta: CV Budi Utama*

Safarudin, Supiono, Burhanudin. 2019. *Guru, Kita Menulis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Yogyakarta: CV Budi Utama*

Yudha Nur Army. 2017. *Peningkatan Hasil Belajar Metematika Melalui Discovery Learning Berbantuan Telking Stick Siswa Kelas 2. Jurnal Handayani (JH). Vol 7 (2)*

Yulidar. 2019. *Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. Jurnal Dedikasi Pendidikan. Vol 03, No 2*

Yusuf Muhammad, Tousikal Syam Abdul Rahman. 2017. *Pengaruh Metode Pembelajaran Bersama Teman Terhadap Dribble Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Volume 05 Nomor 01