

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan:

1. model pembelajaran *explicit instrution* sangat efektif digunakan dalam pembelajaran materi senam lantai khususnya untuk meningkatkan keterampilan dasar guling depan siswa kelas VII .
2. Melalui model pembelajaran *explicit instrution* siswa dapat menciptakan rasa nyaman serta percaya diri saat melakukan keterampilan senam lantai khususnya guling depan.
3. Dengan model pembelajaran *explicit instrution* dapat mengembangkan pengetahuan prosedur dan pengetahuan deklaratif siswa pada pembelajaran senam lantai.
4. *explicit instrution* dapat meningkatkan keterampilan dasar guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama II siklus dengan setiap siklusnya tiga kali pemberian tindakan dan satu kali evaluasi menggunakan model pembelajaran *explicit instruction* telah terbukti kebenarannya dan hipotesis yang berbunyi “Jika Model pembelajaran *Explicit Instruction* diterapkan dalam pembelajaran senam lantai khususnya guling depan, maka keterampilan dasar guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga akan meningkat”, terbukti **“diterima”**.

5.2 Saran

Berdasarkan pengalaman dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini maka penulis mengungkapkan beberapa saran yang kiranya dapat membantu bagi pembaca ataupun peneliti selanjutnya. Saran penulis adalah :

1. Bagi setiap guru atau mahasiswa dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) selanjutnya hendaknya mempersiapkan diri sematang-matangnya baik pengetahuan maupun keterampilan dan mempersiapkan

segala sesuatu yang menjadi pendukung dalam penelitian berupa alat maupun bahan.

2. Setiap guru ataupun mahasiswa dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) tentang keolahragaan hendaknya mempersiapkan fisik yang baik yang sesuai sehingga mempermudah guru atau peneliti itu sendiri dalam mengeksplor keterampilan. Juga mempersiapkan mental yang kuat mengingat karakter setiap siswa berbeda-beda.
3. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, maka seorang guru memilih strategi pembelajaran yang tepat dengan materi yang akan diajarkan.
4. Selalu berkontribusi dalam setiap proses pembelajaran khususnya pemilihan model pembelajaran khendaknya menggunakan model pembelajaran *eksplisit instruction* dalam penelitian senam lantai khususnya guling depan.
5. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini agar kiranya lebih mendapatkan perhatian dan dukungan penuh dari semua unsur yang terlibat di dalam penelitian tersebut seperti, (Kepala Sekolah, Guru, serta Siswa itu sendiri). Karena Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan/pembelajaran di sekolah yang bersangkutan juga dapat memberikan manfaat tersendiri bagi setiap siswa yang menjadi subyek penelitian.