

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang diuraikan pada Bab sebelumnya, diketahui persentase siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Kota Kupang yang tuntas (NA tes ketrampilan melakukan gerakan guling belakang > 75) pada siklus 1 hanya 64,2%. Namun, persentase ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 86,32% pada siklus 2. Hal tersebut menjelaskan bahwa persentase siswa kelas VIII A yang tuntas semakin baik setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran senam lantai guling belakang melalui penerapan media audio-visual.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio-visual dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang Tahun Ajaran 2022/2023.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan proses dan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa
  - a. Harus disiplin mengikuti pembelajaran, yang ditunjukkan dengan aktif menjalankan instruksi guru agar siswa giat belajar dan berlatih melakukan gerakan guling belakang.

- b. Harus memiliki kesadaran pada siswa tentang pentingnya belajar agar tubuh tetap sehat dan bugar, sehingga dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik dan tertip, serta tidak mengganggu kelancaran proses belajar.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- a. Dapat menggunakan media audio-visual dalam bentuk video sehingga siswa lebih paham dan lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai guling belakang, karena hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa penggunaan penerapan media audio-visual dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang.
  - b. Harus dapat mengawasi dan membimbing siswa dalam kegiatan belajar mengajar mereka sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan target pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.
  - c. Harus dapat mengembangkan lagi media pembelajaran dengan tujuan agar semua siswa menguasai tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan guling belakang, karena senam lantai guling belakang sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.
3. Bagi sekolah
- Harus mengupayakan agar sarana dan prasarana penjas terpenuhi, termasuk pembelajaran materi senam lantai guling belakang, misalnya dengan memperbanyak jumlah alat berupa matras untuk kegiatan belajar

siswa. Hal tersebut dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan minat siswa dalam belajar dan mempermudah pencapaian tujuan pembelajaran.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam upaya menyelenggarakan kegiatan penelitian serupa dikemudian hari. Namun, penelitian yang hendak menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi harus dapat memperbaiki berbagai kekurangan yang ada dalam penelitian ini, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.