

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari peserta didik kelas V SD GMT Oebelo terhadap pembelajaran loncat kangkang selama 5 kali pertemuan maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Penerapan proses pelaksanaan pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa kelas V SD GMT Oebelo berjalan dengan baik, dengan pengadaan peti loncat yang tidak ada dengan menggunakan bangku loncat sehingga lebih sederhana dan membuat siswa lebih aktif dalam pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang.
2. Pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa kelas V SD GMT Oebelo dilakukan dengan 3 (Tiga) tahapan yaitu : Pendahuluan, Inti dan Penutup.
3. Proses pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa kelas V SD GMT Oebelo dengan hasil belajar siswa yang tidak terlalu sulit. Karena dapat disesuaikan dengan kurikulum yang ada dengan materi yang disampaikan dan juga guru penjas yang memiliki skill dan pengalaman dalam proses pembelajaran dan mampu memanfaatkan fasilitas yang ada semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Dalam pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang sudah sangat baik, namun ada beberapa siswa yang harus terus dilatih agar siswa mampu melakukan teknik dasar senam lantai loncat kangkang dengan baik.

2. Bagi Guru Penjasorkes

Guru penjasorkes harus mampu menguasai materi pembelajaran senam lantai loncat kangkang, baik secara lisan maupun praktek sehingga saat proses pembelajaran berlangsung siswa berperan aktif dalam pembelajaran.

4. Bagi Kepala Sekolah

Harus melihat aktivitas guru ketika mengajar dan juga harus melakukan pengadaan sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa melakukan pembelajaran dengan baik dan efektif

5. Pemerintah

Diharapkan untuk membantu sarana dan prasarana di sekolah agar dapat melancarkan proses belajar mengajar pada pembelajaran praktek olahraga