

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan, sebagai berikut:

1. Tahap persiapan atau pendahuluan yaitu ada pemanasan dan penjelasan materi/tujuan pembelajaran
2. Tahap pelaksanaan atau inti pembelajaran yaitu ada Demonstrasi gerakan dan latihan bertahap
3. Tahap penutup yaitu ada evaluasi, pendinginan, pemberian tugas atau latihan mandiri dan motivasi dan penutup.

Guru menggunakan metode pembelajaran untuk membantu siswa untuk pembelajaran teknik roll depan. siswa menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran, seperti kurangnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

Dalam proses pembelajaran senam lantai roll depan harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara langsung dan memeberikan motivasi kepada siswa untuk terus berlatih agar siswa dapat mengembangkan keterampilan mereka dalam pembelajaran dan selalu berikan pujian saat siswa berhasil melakukan gerakan roll depan.

B. Saran

Saran ini ditunjukkan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain:

1. Bagi Siswa

Selama proses pembelajaran siswa harus memperhatikan penjelasan guru agar saat melakukan roll depan tidak melakukan kesalahan dan mengalami cedera.

2. Bagi Guru Penjas Orkes

Guru harus mampu menyusun dan merencanakan setiap sesi proses pembelajaran dengan baik agar dalam proses pembelajaran berjalan lancar. Guru juga harus mampu memperhatikan anak-anak dalam pembelajaran agar tidak ada yang mengalami cedera dan guru juga harus memberikan motivasi untuk siswa karena banyak yang takut atau malu saat melakukan roll depan.

3. Bagi Kepala Sekolah

Membuat modul khusus untuk pembelajaran roll depan dengan mencakup aspek-aspek seperti teknik, keselamatan dan variasi. Menyelenggarakan kompetensi senam tingkat kelas, memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan kemampuan signifikan dalam roll depan.

4. Peneliti selanjutnya

Menganalisis pengaruh tingkat kebugaran, rasa takut dan dukungan lingkungan terhadap keberhasilan siswa dalam mempelajari roll depan. Membuat tes ketarampilan yang mengukur aspek-aspek seperti teknik, kecepatan dan kekuatan. Membuat program pelatihan yang mencakup tahap-tahap pembelajaran, latihan progresif dan evaluasi berkala