

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka peneliti menyimpulkan dari hasil Penelitian Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran *Roll Depan* Melalui TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang, sebagai berikut :

1. Pemanasan dengan cara mengoper bola melewati atas, mengoper bola melewati samping badan (kiri dan kanan), mengoper bola melewati kedua paha dan mengoper bola melewati kedua paha dengan cara mengguling sangat efektif dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran *roll depan*.
2. Model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TG:FU) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan roll depan. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk memahami konsep gerakan dan mengembangkan kemampuan praktis secara lebih mendalam.
3. Suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menyenangkan. Model ini memotivasi siswa untuk lebih fokus, terlibat aktif, serta bekerja sama dalam tim, yang berdampak positif pada kualitas pembelajaran secara keseluruhan.
4. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil pada Siklus 1 yaitu 62.19%, sedangkan pada Siklus 2 yaitu: 81.25%, maka terdapat peningkatan sebesar dari Siklus 1 ke Siklus 2 yaitu: 19% sehingga adanya ketuntasan 100% dari Siklus 1 dan Siklus 2.

## **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. Siswa**

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

### **2. Guru Penjasorkes**

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 cidera dan guru juga harus memberikan motivasi untuk siswa karena banyak yang takut atau malu saat melakukan *roll* depan.

### **3. Kepala Sekolah**

Menyarankan kepada guru Penjasorkes agar 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 singnifikan dalam *roll* depan.

### **4. Peneliti selanjutnya**

Menganalisis pengaruh tingkat kebugaran, rasa takut dan dukungan lingkungan terhadap keberhasilan siswa dalam mempelajari *roll* depan. Membuat tes ketrampilan yang mengukur aspek-aspek seperti teknik, kecepatan dan kekuatan. Membuat

program pelatihan yang mencakup tahap-tahap pembelajaran, latihan progresif dan evaluasi berkala.