

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pendekatan untuk meningkatkan teknik dasar guling depan pada siswa kelas XI SMK Negeri 4 Kupang, siswa lebih memahami materi yang dapat disampaikan karena gerak senam lantai guling depan menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran senam lantai guling depan dengan teknik dasar guling depan siswa pada siklus I mencapai nilai rata-rata 70,77 dan meningkat di siklus II. Lihat dari persentase mencapai nilai rata-rata 83,95 pada siklus II.
2. Siswa merasa senang dan bergerak bebas dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.
3. Guru sudah mampu menerapkan gerak senam lantai guling depan pada siswa dalam meningkatkan pembelajaran guling depan dalam pendidikan jasmani di SMK Negeri 4 Kupang.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan proses dan hasil penelitian adalah:

1. Siswa
 - a) Harus disiplin mengikuti pembelajaran, dan harus aktif dalam pembelajaran

b) Harus memiliki kesadaran dan diri tentang pentingnya menjaga tubuh tetap sehat dengan berolahraga dan dapat mengikuti pembelajaran dengan tertip dan bersemangat.

2. Guru Penjas Orkes

- a) Guru penjas hendaknya selalu menerapkan metode-metode yang memikat keinginan siswa untuk melakukan gerakan guling depan bukan hanya dalam praktik tetapi juga teori
- b) Harus mengawasi serta membimbing siswa dalam kegiatan belajar sehingga siswa dapat berperan aktif.
- c) Harus dapat mengembangkan metode-metode baru agar siswa lebih aktif belajar dan bersemangat.

3. Kepala Sekolah

Harus mengupayakan sarana dan prasarana dalam bidang olahraga bisa terpenuhi, termasuk dalam pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. Misalnya dengan memperbanyak gerakan guling depan, Matras dan sput. Dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Pemerintah

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