

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterampilan *roll* depan siswa IV yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan para informen di UPTD SD Negeri Danau Ina, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pembelajaran senam lantai khususnya materi *roll* depan pada siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Danau Ina telah dilaksanakan dengan baik. Guru memberikan penjelasan mengenai teknik dasar gerakan *roll* depan, kemudian memperagakan gerakan tersebut secara langsung kepada siswa, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan gerakan menggunakan matras secara bergantian.
2. Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan tergolong cukup baik. Hal ini terlihat dari sebagian besar siswa yang telah mampu melakukan gerakan tersebut, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik gerakan dengan

benar, seperti pada posisi awal, posisi kepala saat mengguling, serta keseimbangan tubuh.

3. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan, antara lain rasa takut, kurangnya rasa percaya diri, serta keterbatasan latihan yang dimiliki siswa. Selain itu, faktor fisik seperti kekuatan dan kelenturan tubuh juga turut memengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tersebut.
4. Guru memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan roll depan. Upaya yang dilakukan guru antara lain memberikan penjelasan dan contoh gerakan secara jelas, memberikan bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan, serta memberikan motivasi agar siswa lebih berani dan percaya diri dalam melakukan gerakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat terus memberikan bimbingan, motivasi, serta latihan yang lebih intensif kepada siswa dalam pembelajaran senam lantai khususnya gerakan *roll* depan. Selain itu, guru juga diharapkan dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi agar siswa lebih tertarik dan percaya diri dalam melakukan gerakan.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih berani dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran senam lantai serta lebih aktif dalam melakukan latihan agar keterampilan dalam melakukan gerakan *roll* depan dapat meningkat.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti matras yang cukup dan aman, sehingga proses pembelajaran senam lantai dapat berjalan dengan baik dan aman bagi siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai senam lantai khususnya gerakan *roll* depan dengan menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih mendalam.