

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beberapa kesalahan pada pelaksanaan guling depan awalan jongkok pada siklus I oleh siswa diantaranya :
 - a. Kesalahan pada saat meletakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai kedada.
 - b. Masih banyak siswa yang tidak menyentuh mata kaki setelah melakukan gerakan berguling.
2. Evaluasi dalam penyampaian pembelajaran guling depan awalan jongkok dengan menggunakan media pembelajaran media audiovisual pada siklus II oleh guru dan siswa diantaranya :
 - a. Guru memberikan contoh langsung meletakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai kedada.
 - b. Guru memberikan contoh langsung sikap menyentuh mata kaki setelah melakukan gerakan berguling.
3. Berdasarkan deskripsi data bahwa dengan menggunakan media pembelajaran, media audiovisual dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan materi pembelajaran guling depan awalan jongkok.

B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan Peneliti sebagai berikut :

1. Agar guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran guling depan awalan jongkok dengan menggunakan media pembelajaran media audiovisual dalam peningkatan proses pembelajaran penjas khususnya pada materi senam lantai guling depan.
2. Agar pihak sekolah memperhatikan sarana dan prasarana sekolah guna mendukung proses pembelajaran senam lantai guling depan yang lebih efektif dan efisien.
3. Sebagai rujukan bagi para pembaca yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan media pembelajaran dengan media audiovisual.
4. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan kelas khususnya dengan menggunakan media pembelajaran dengan menggunakan media audiovisual.