

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data rata-rata dan persentase hasil proses pembelajaran gerakan *handstand* dapat disimpulkan bahwa materi gerakan *handstand* melalui variasi pembelajaran seperti dengan bantuan teman dan bantuan dinding atau tembok blum dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran dalam materi gerakan *handstand* bagi siswa kelas X SMK Negeri 3 Medan dengan Nilai rata-rata pada kondisi awal 0%(Tidak tuntas), pada pelaksanaan pos-test I nilai rata-rata siswa tes awal juga hanya 0% (Tidak tuntas), dan pada pelaksanaan pos-test II nilai rata-rata siswa tetap hanya mencapai 0% (Tidak tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru Pendidikan Jasmani dalam pelaksanaan gerakan *handstand* senam lantai dalam bentuk variasi pembelajaran lebih memperhatikan keseriusan siswa dan memberikan motivasi yang lebih dalam melakukan pembelajaran.
2. Agar siswa SMK Negeri 3 Medan untuk lebih giat, lebih serius dan lebih bersemangat dalam menyerap materi gerakan *handstand* pada pembelajaran senam lantai.
3. Agar guru Penjas di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih baik