

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Melalui Media Audio Visual dan Bantuan Teman Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Gerakan Guling Kebelakang Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2014/2015”.

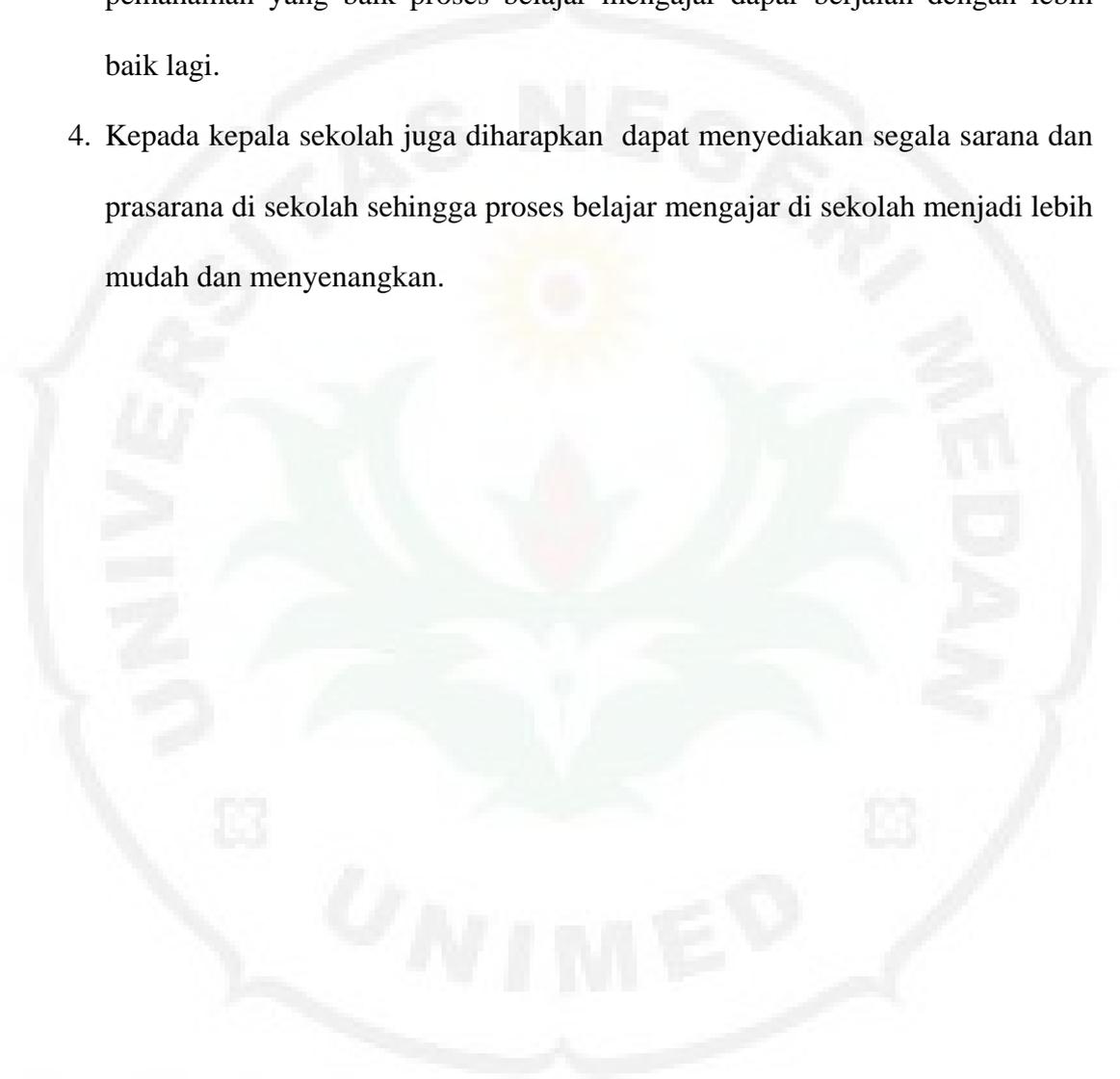
#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada guru untuk terus menggunakan media audio visual untuk menarik minat belajar siswa dalam pelajaran olahraga khususnya materi senam lantai. Selain itu dengan bantuan teman juga akan bermanfaat untuk menguatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan khususnya senam lantai sehingga siswa tidak ragu dan takut dalam melakukan gerakan.
2. Untuk pertimbangan peneliti selanjutnya, diharapkan lebih memperhatikan gerakan/sikap perkenaan dan sikap akhir, khususnya ketika menjatuhkan badan ke matras dan sikap akhir ketika layangan selesai. Pada penelitian ini siswa kebanyakan kehilangan point penilaian pada bagian itu diakibatkan kurangnya rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan.
3. Diharapkan kepada siswa untuk terus memotivasi dirinya untuk mengikuti pelajarannya agar dapat memahami pelajaran dengan baik karena dengan

pemahaman yang baik proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lebih baik lagi.

4. Kepada kepala sekolah juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di sekolah sehingga proses belajar mengajar di sekolah menjadi lebih mudah dan menyenangkan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY