

BAB V

A. Kesimpulan Dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada saat pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan setelah melakukan pre-test dimana hasil yang diperoleh sangat tidak memuaskan dan siswa banyak yang tidak dapat melakukan proses senam lantai (guling depan) secara benar. Itu semua di karenakan kurang maksimalnya keseimbangan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai (guling depan). Bahkan banyak siswa yang tidak mendapat kesempatan dalam melakukan gerakan dan juga banyak siswa yang sama sekali tidak mendapat kesempatan dalam melakukan gerakan senam lantai (guling depan) dengan menggunakan matras. Dan setelah melakukan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media, terdapat suatu perubahan yang bisa dikategorikan sebagai keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Yang dimana dalam penerapan modifikasi media yang menggunakan matras dapat memperlancar proses belajar mengajar dan pada saat pembelajaran terjadi frekuensi siswa dalam melakukan proses senam lantai (guling depan) sangat banyak, sehingga siswa dapat lebih cepat mengerti dalam melakukan proses senam lantai (guling depan). Dan peningkatan secara klasikal dapat tercapai melebihi target secara klasikal dan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media dapat berhasil dengan baik dan benar.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut ini:

1. Metode modifikasi media merupakan suatu media yang dapat diterapkan dalam memperbaiki hasil belajar siswa khususnya materi senam lantai(guling depan).
2. Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga Sekolah Menengah Atas sebaiknya menjelaskan lebih rinci lagi bagaimana teknik senam lantai (guling depan) yang benar.
3. Bagi peneliti lain, yang akan melakukan penelitian dengan kajian yang sama dapat menjadikan skripsi inisebagai bahan acuan atau rujukan.