

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data rata-rata dan persentase hasil proses pembelajaran Kayang dapat disimpulkan bahwa materi Kayang melalui Penerapan *Visual Audiotory dan Kinestetik* seperti bantuan teman sebaya, kayang ke dinding dan kayang ke dinding dengan bantuan teman” dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran dalam materi Kayang bagi siswa kelas XISMA Negeri 1 Hamparan Perak dengan Nilai rata-rata pada kondisi awal 72 % (Tidak tuntas), pada pelaksanaan pos-test I nilai rata-rata siswa tes awal meningkat menjadi 50% (Tidak tuntas), dan pada pelaksanaan pos-test II nilai rata-rata siswa telah mencapai 86,84% (Tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru Pendidikan Jasmani hendaknya pelaksanaan Kayang pembelajaran senam lantai disajikan dalam bentuk variasi pembelajaran.
2. Agar siswa SMA Negeri 1 Hamparan Perak untuk lebih giat dan bersemangat dalam menyerap materi khususnya Kayang pada pembelajaran senam lantai.
3. Agar guru Pendidikan Jasmani di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih baik