

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui media bidang miring dapat meningkatkan kemampuan guling depan pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Gadingrejo kabupaten Pringsewu
2. Dengan meningkatnya kemampuan guling depan tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Gadingrejo bisa dikatakan efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut,:

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa sekolah menengah atas, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek penelitian dari aspek yang berbeda pula.
2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda

3. Perlu melakukan penelitian yang sejenis pada kelas yang berbeda agar diperoleh hasil yang dapat dijadikan perbandingan, apakah penggunaan sarana bidang miring sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar guling depan akan selalu efektif .