

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan pembahasan terhadap data yang telah diperoleh dalam penelitian, maka sebagai penutup dari pembahasan dan permasalahan dalam Penelitian ini penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan hasil pembelajaran guling ke belakang pada senam lantai siswa-siswi di SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung.
2. Dengan belajar melalui media visual berupa gambar-gambar dapat meningkatkan kemampuan pada siswa siswi SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung.
3. Dengan melakukan latihan guling belakang dengan bantuan teman dapat merangsang serta meningkatkan kemampuan siswa SD Negeri 1 Durian Payung.
4. Dengan latihan guling ke belakang dengan bantuan bidang miring dengan berbagai kemiringan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan ahiran pada gerakan guling ke belakang.
5. Dengan menggunakan alat bantu tepat pada proses suatu pembelajaran maka dapat meningkatkan hasil dari pembelajaran tersebut.

B. Saran

1. Untuk siswa perlu diperhatikan agar pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai, lakukanlah dengan sungguh-sungguh karena suatu latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang memuaskan.
2. Kepada guru penjaskes diharapkan dapat memanfaatkan dan menggunakan alat bantu pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan siswa-siswi anak didiknya.
3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskes Universitas Lampung, dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam proses perkuliahan sehari-hari.