

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pada siklus pertama dengan menggunakan alat bantu berupa Dinding dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar split pada siswa kelas VIII B Smp Negeri 1 Natar Lampung Selatan
2. Pada siklus ke dua dengan menggunakan alat bantu berupa palang kayu dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar split pada siswa kelas VIII B Smp Negeri 1 Natar Lampung Selatan

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah :

1. Pada pembelajaran gerak dasar split dapat digunakan alat bantu berupa dinding dan juga kayu untuk mengefektifitaskan pembelajaran di kelas serta meningkatkan gerak dasar siswa.
2. Hasil penelitian pada siklus kedua menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna memperoleh alat bantu yang lebih tepat lagi dalam meningkatkan prosentase ketuntasan belajar.

