

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan bantuan dinding tembok pada siklus pertama dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut Bandar Lampung.
2. Dengan bantuan dari teman pada siklus siklus kedua dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut Bandar Lampung.
3. Dengan bantuan dari video pembelajaran pada siklus ketiga dapat memperbaiki kemampuan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut Bandar Lampung
4. Proses pembelajaran gerak dasar sikap lilin yang dilakukan melalui tiga siklus telah mencapai keadaan yang maksimal yaitu meningkatkan gerak dasarnya saja.

### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Dalam usaha meningkatkan efektifitas pembelajaran sikap lilin dapat digunakan alat bantu pembelajaran dengan dinding tembok pada siklus pertama, bantuan dari teman pada siklus kedua, dan video pembelajaran pada siklus ketiga.
2. Pada penelitian pembelajaran sikap lilin masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak sikap lilin pada cabang olahraga Senam Lantai.