

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan hasil analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Gerak dasar guling depan dalam senam lantai dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode pembelajaran.
2. Gerak dasar guling depan dalam senam lantai dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode pembelajaran bagian per bagian, dengan peningkatan kurang dari 50 %, dengan tingkat efektivitas 23,88%, yang artinya tindakan belum efektif.
3. Gerak dasar guling depan dalam senam lantai dapat ditingkatkan dengan perlakuan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan, dengan peningkatan sebesar 75 %, dengan tingkat efektivitas 54,83%, yang artinya tindakan telah efektif.

Terdapat peningkatan yang signifikan dari gerak dasar guling depan pada senam lantai menggunakan perlakuan metode pembelajaran bagian per bagian, namun pada siklus pertama ini siswa masih mengalami kesulitan terutama pada tahap pelaksanaan gerak dasar guling depan. Terdapat peningkatan yang signifikan dari gerak dasar

guling depan pada senam lantai melalui perlakuan metode pembelajaran keseluruhan.

Pada siklus kedua ini mengalami peningkatan yang berarti karena peningkatannya lebih dari 50%.

Jadi kesimpulan yang didapat dari hasil evaluasi ini adalah bahwa dari kedua siklus, dengan perlakuan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan adalah yang paling efektif untuk pembelajaran gerak dasar guling depan dalam senam lantai.

## B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka disarankan:

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya mahasiswa Penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya;
2. Bagi siswa, gerak dasar guling depan pada senam lantai melalui metode pembelajaran dapat digunakan untuk memperdalam gerakan guling depan;
3. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang olahraga senam lantai, untuk meningkatkan keterampilan gerakan guling depan; dan
4. Bagi pelatih senam lantai maupun guru pendidikan jasmani, diharapkan mencoba teknik atau latihan guling depan pada sepak takraw melalui metode pembelajaran atau pendekatan pembelajaran karena dapat meningkatkan gerak dasar dalam guling depan dan diterapkan dalam kegiatan pembinaan prestasi di klub atau di sekolah.