

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Model pembelajaran berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa VII SMP N 1 Sukadana.
2. Model pembelajaran berkelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa VII SMP N 1 Sukadana.
3. Model Pembelajaran berpasangan lebih baik dari pada model pembelajaran berkelompok dan kontrol terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada pada siswa VII SMP N 1 Sukadana.

B. Saran

Adapun saran dari hasil penelitian ini :

1. Bagi para guru pendidikan jasmani disarankan agar menggunakan model pembelajaran berpasangan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar kayang dalam menerapkan model pembelajaran senam lantai khususnya gerakan kayang.

2. Untuk Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah senam lantai khususnya gerakan kayang dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar .
3. Bagi peneliti yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada serta dapat mencoba berbagai model pembelajaran khususnya gerakan-gerakan senam lantai lain nya.