

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan modifikasi pembelajaran dengan bantuan teman pada siklus pertama dapat memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 15 Bandar Lampung, dengan rerata kelas 58,21 poin, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas 28,95 dan yang mendapat di bawah rerata kelas 71,05%. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 11 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 27 siswa.
2. Dengan penggunaan modifikasi alat berupa bantuan tiang dan tali tambang pembelajaran pada siklus kedua dapat memperbaiki proses pembelajaran meningkatkan kemampuan gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 15 Bandar Lampung dapat dilihat dari perolehan rerata kelas 61,05 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 44,74 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 55,26 % jika dilihat dari

perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 17 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 21 siswa.

3. Dengan penggunaan modifikasi alat dengan menggunakan video pembelajaran pada siklus ketiga dapat memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan gerak dasar handstand pada siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung, dibandingkan hasil siklus kedua lebih meningkat hasil tes siklus ketiga dan dilihat dari perolehan rerata kelas 72 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 76,32 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 23,68 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar yang mendapat nilai di atas nilai ketuntasan belajar siswa meningkat karena dari 38 siswa ada 29 siswa dan prosentase sebesar 76,73 % yang mencapai nilai ketuntasan belajar, sedangkan yang mendapat nilai di bawah nilai ketuntasan belajar dari 38 siswa ada 9 siswa dan prosentase sebesar 23,68 % yang tidak berhasil atau yang tidak mencapai nilai ketuntasan belajar.
4. Proses pembelajaran gerak dasar Handstand 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 gerak dasar handstand dapat digunakan alat bantu berupa bantuan dari teman, palang tiang dan tali, dan video pembelajaran.

2. Pada penelitian pembelajaran gerak dasar handstand masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali dengan peneliti yang akan datang, guna menentukan tindakan yang lebih tepat agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar handstand.