BAB V

KESIMPUILAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Cikalong – Kabupaten Tasikmalaya dalam kaitannya dengan proses pembelajaran senam lantai di Sekolah Dasar yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Permasalah yang terjadi pada proses pembelajaran senam lantai di Sekolah Dasar Negeri Cikalong – Kabupaten Tasikmalaya adalah pada saat melakukan guling depan kesulitan yang terjadi pada peserta didik antara lain; tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehinga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping, bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan, saat gerakan berguling depan kedua kaki dan tangan tidak ikut menolak. Pada saat melakukan guling belakang kesulitan yang terjadi pada peserta didik antara lain; pemindahan pinggul ke arah belakang tidak cukup cepat dan tangan tidak cukup kuat menekan atau menolak untuk mengangkat badan dan kepala ke arah atas belakang. Sedangkan pada saat melakukan *handstand* kesulitan yang terjadi pada peserta didik antara lain; kedua lengan tidak cukup kuat menahan badan dan kurang menjaga keseimbangan saat kaki lurus ke atas. Berkaitan dengan kesulitan yang dihadapi oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, maka solusi yang dapat dilakukan, yaitu; pada saat melakukan guling depan, hendaknya tangan dibengkokkan untuk meletakan pundak di atas matras

dengan menundukkan kepala dan pada saat panggul kontak dengan dengan matras, maka lutut segera dilipat ke sikap jongkok serta kedua tangan diajukan ke depan untuk memelihara keseimbanagn. Pada saat melakukan guling belakang, hendaknya ketika panggul mengenai matras, tangan dilipat ke samping telingan dengan telapak tangan menghadap ke atas siap untuk bertumpu dan kaki diayun ke belakang melewati kepala, tangan bertumpu dan pada saat panggul melewati kepala tangan menolak dengan kuat. Sedangkan pada saat melakukan *handstand*, hendaknya perhatikan sikap kepala harus sedikit mendongkrak, tangan dan bahu lurus, badan dan tungkai sedikit lenting dan berusaha untuk mencapai sikap seimbang.

2. Cara menyiasati proses pembelajaran senam lantai yang efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik siswa di Sekolah Dasar yaitu dengan cara mengidentifikasi bahan ajar yang disesuaikan dengan kebutuhan materi yang akan diajarakan, dalam hal ini implementasi yang dapat dilakukan dalam penyampaikan materi senam lantai (guling depan, guling belakang dan *handstand*) terlebih dahulu diberikan dari gerak dasar yang paling mudah hingga ke yang sulit dan memberikan contoh-contoh teknik gerakan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa. Oleh karena itu, dalam proses belajar gerak, *motor skill* seseorang turut mendukung tercapainya tujuan dari proses pembelajaran. Cara seperti ini dalam proses pembelajaran senam lantai di Sekolah Dasar dilakukan untuk memudahkan dan memupuk keberanian siswa dalam melakukan setiap gerakan senam lantai.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan beberapa temuan penelitian, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran senam lantai dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar khususnya merupakan salah satu cabang olahraga yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan gerak siswa untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan serta dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, untuk membelajarkan siswa dalam proses pembelajaran senam lantai harus ditunjang dengan sumber bahan ajar dan kompetensi guru. Penulis menyarankan agar para guru pendidikan jasmani hendaknya berusaha untuk dapat mengoptimalkan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran senam lantai agar tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai dengan baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilannya dan mengembangkan kompetensinya agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Selain itu juga guru pendidikan jasmani agar lebih keratif dan inovatif dalam melaksanakan proses pembelajaran, sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Sesuai dengan hasil penelitian, proses pembelajaran senam lantai erat kaitanya dalam penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Cikalong – Kabupaten Tasikmalaya pada khususnya. Oleh karena itu, patut mendapat perhatian semua pihak baik orang tua, masyarakat, maupun

pemerintah atau instansi terkait, dalam hal ini Dinas Pendidikan agar lebih memperhatikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di sekolah-sekolah yang letaknya di pelosok daerah. Dengan demikian, diharapkan kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya mengenai materi senam lantai yang menyangkut aspek domain kognitif, afektif, dan psikomor dapat tercapai dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat.

4. Untuk lebih menyempurnakan dan mempertajam penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian yan serupa atau penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam.