

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan tidak sama dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh metode bagian dalam pembelajaran keterampilan *headstand* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Bandung.
2. Terdapat pengaruh metode keseluruhan dalam pembelajaran keterampilan *headstand* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Bandung.
3. Terdapat pengaruh yang sama dan signifikan dalam pembelajaran keterampilan *headstand* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Bandung.

B. Saran

Sehubungan dengan selesainya penelitian yang dilakukan dan simpulan yang telah diambil, maka saran kepada Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 22 Bandung sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan hasil belajar *headstand* harus diterapkan metode pembelajaran yang lebih efektif.

Yogi Apriyadi, 2014

Perbandingan metode pembelajaran bagian dan metode keseluruhan terhadap penguasaan gerak headstand senam

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Terbatasnya waktu pembelajaran menuntut seorang guru mampu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dengan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal.
3. Untuk meningkatkan hasil belajar *headstand* dapat diterapkan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan.
4. Kepada guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 22 Bandung diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran lainnya dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani.