

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan. Maka penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan PGD dalam meningkatkan keterampilan lompat dalam kuda lompat dapat disimpulkan bahwa penerapan PGD dapat meningkatkan keterampilan lompat dalam kuda lompat. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pada setiap tindakan persiklus. Dengan demikian penelitian ini dapat menguji hipotesis, yaitu Pendekatan Pola Gerak Dominan dapat diterapkan dalam pembelajaran senam untuk membantu memecahkan kesulitan anak dalam menguasai keterampilan senam, khususnya dalam pembelajaran lompat dalam kuda lompat. Selain itu Pendekatan PGD dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa. Hal ini dapat terlihat dari peningkatan nilai siswa pertindakan, bagaimana siswa dapat termotivasi dalam mencapai nilai yang sempurna dalam setiap kegiatan pembelajaran.

B. Saran

Seperti telah dijelaskan di atas, mengingat begitu pentingnya manfaat dari penggunaan pendekatan Pola Gerak Dominan dalam pembelajaran senam, maka timbullah beberapa saran untuk menjadi bahan refleksi dan referensi, yaitu sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani di SDN Gegerkalong KPAD Kota Bandung diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengajar aktivitas senam melalui pendekatan Pola Gerak Dominan dalam rangka meningkatkan keterampilan lompat dalam kuda lompat.
2. Semoga hasil penelitian dapat bermanfaat secara teoritik maupun praktik bagi lapisan masyarakat yang konsen terhadap kemajuan pendidikan jasmani.

