

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Dari temuan-temuan di atas dapat ditarik kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut :

1. Modifikasi Rubber Strap Mukti telah ditemukan efektif dalam meningkatkan keterampilan guling depan siswa.
2. Penggunaan alat bantu akan lebih efektif digunakan apabila siswa sudah mengetahui fungsi dari alat yang digunakan.
3. Penggunaan alat Rubber Strap Mukti dapat membantu menciptakan atmosfir belajar siswa menjadi lebih aktif dan lebih antusias.
4. Penggunaan alat Rubber Strap Mukti menciptakan rasa penasaran pada siswa, sehingga memotivasi siswa untuk terus ingin belajar senam lantai (guling depan).
5. Penggunaan alat bantu yang tepat dapat membuat pembelajaran senam lantai khususnya untuk materi guling depan menyenangkan dan gerakannya dapat terbentuk dengan baik.

#### **B. Implikasi**

Sebagai penelitian yang telah di lakukan di lingkungan pendidikan maka kesimpulan yang di tarik tentu mempunyai Implikasi dalam bidang pendidikan dan juga penelitian-penelitian selanjutnya, sehubungan dengan hal tersebut maka Implikasinya adalah sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran dengan penerapan modifikasi alat bantu dapat dilaksanakan dalam pembelajaran senam lantai roll depan di SMP Negeri 4 Palimanan, khususnya siswa kelas VII G SMP Negeri 4 Palimanan. Berdasarkan hal tersebut, disarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan modifikasi alat bantu dalam proses pembelajaran penjas, khususnya dalam pembelajaran senam lantai roll depan.

2. Melalui modifikasi alat bantu, siswa lebih bersemangat, antusias, aktif dan kreatif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi pihak sekolah, pembelajaran yang menerapkan modifikasi alat bantu bisa membuat siswa lebih antusias dan aktif melakukan pembelajarannya, dan kesempatan siswa untuk melakukan tugas geraknya lebih banyak karena alat dan lapangan yang digunakan dalam pembelajarannya sederhana.

### C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti merekomendasikan bahwa dengan penggunaan alat bantu *Modified Rubber Strap Mukti* dapat meningkatkan kemampuan senam lantai roll depan. Maka dari itu penulis menyarankan kepada pihak sekolah SMP Negeri 4 Palimanan khususnya kepada guru pendidikan jasmani agar dalam setiap pembelajaran senam lantai roll depan menggunakan alat bantu *Modified Rubber Strap Mukti*.