

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan penelitian dapat disimpulkan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam lantai yaitu lompat jongkok dan lompat kangkang berbeda pada hasil yang diperoleh bagi kelompok siswa yang diberikan perlakuan dengan pemanasan secara konvensional memperoleh rata-rata nilai 6.7 pada lompat jongkok dan 7.65 pada lompat kangkang. Sedangkan pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan pemanasan melalui permainan tradisional memperoleh rata-rata nilai pada lompat jongkok yaitu 9.5 dan 9.7 pada lompat kangkang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut;

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai, serta bagi para guru pendidikan jasmani, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memberikan pemanasan sebelum pembelajaran dengan cara yang membuat siswa untuk lebih menarik untuk mengikuti pembelajaran tersebut.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan tindak lanjut sebagai berikut :

1. Bagi siswa siswa kelas X di SMA Negeri 1 Baleendah diharapkan agar para siswa lebih serius memperhatikan dalam belajar gerak senam lantai khususnya guling lompat jongkok dan lompat kangkang agar gerakan yang diberikan pada materi tersebut dapat menjadi lebih baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar mengevaluasi program pembelajaran penjas di sekolah guna meningkatkan kemampuan lompat jongkok dan lompat kangkang pada pembelajaran senam lantai.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang pemanasan yang dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.