

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Aktivitas senam merupakan salah satu materi pembelajaran yang harus disampaikan di sekolah terutama di tingkat SMP. Dalam hal ini, senam lantai dan senam ritmik merupakan salah satu aktivitas dalam senam. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Laboratorium Percontohan UPI dan sesuai kurikulum aktivitas senam lantai baling-baling, guling lenting dan senam ritmik ini disampaikan di kelas VIII.

Banyak faktor yang menyebabkan proses pembelajaran tidak optimal sehingga tujuan pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam tidak tercapai, salah satu penyebabnya adalah kurangnya penggunaan media alat bantu pembelajaran dalam proses belajar senam. Dengan penggunaan media alat bantu hasil belajar senam akan meningkat dan tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran senam, penggunaan media alat bantu sebagai proses pembelajaran merupakan pilihan yang tepat untuk digunakan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang penulis telah lakukan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh penggunaan media alat bantu terhadap hasil belajar senam di SMP Laboratorium Percontohan UPI.
2. Ada pengaruh tanpa penggunaan media alat bantu terhadap hasil belajar senam di SMP Laboratorium Percontohan UPI.
3. Penggunaan media alat bantu berpengaruh signifikan dari pada tanpa penggunaan media alat bantu terhadap hasil belajar senam di SMP Laboratorium Percontohan UPI.

## B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran yaitu, sebagai berikut:

1. Bagi lembaga Sekolah dan Dinas Pendidikan, perlu adanya publikasi dan pemahaman tentang penggunaan media alat bantu dalam proses belajar mengajar senam.
2. Bagi rekan mahasiswa peneliti selanjutnya khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menganjurkan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Jajat (2009). *Statistika*. FPOK UPI. Bandung
- Arikunto, T.M. (2007). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rienika Cipta.
- Arkaev, Suchilin. (2009). *Gymnastics How to Create Champions*, Meyer & Meyer Sport (UK)
- Bahagia, Yoyo. (2010). *Media Pembelajaran*. FPOK UPI. Bandung.
- Berliana. Dkk. (2008). *Belajar Pembelajaran dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Depdiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional*. Direkjendasmn.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dikmenum. Depdiknas.
- Djamarah, S. B. dan Zain A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ginanjari, Dimas A. (2009). *Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Skripsi.
- Husdarta dan Yudha S. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Jakarta.
- Juliantine, Yudiana dan Subarjah. (2007). *Teori Latihan*. FPOK UPI. Bandung
- Kusmaedi, Nurlan. Dkk . (2007). *Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. FPOK UPI. Bandung.
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Lutan, Rusli. dan Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Depdiknas. Jakarta.
- Mahendra, Agus. (2003). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Mahendra, Agus. (2009). *Senam Artistik*. FPOK UPI. Bandung
- Maryanto dan Fatimah. (2004). *Antibiotik Amosilin*. Skripsi
- Nabisi, L. Dkk. (2008). *Belajar dan Pembelajaran SD*. Depdiknas. Jakarta.
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia - IKAPI. Bogor.
- Nurhasan. (2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik*. FPOK UPI. Bandung.

- Nurhasan dan Hasanudin C. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. FPOK UPI. Bandung
- Saputra, Yudha. Dkk . (2007). *Filsafat Penjas, Kesehatan, dan Rekreasi*. FPOK UPI. Bandung
- Saputra, Yudha. Dkk . (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. MKU UPI. Bandung.
- Seba, L. dan Hendrayana, Y. (2005). *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani*. FPOK UPI. Bandung.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Subroto, Toto. (2001). *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar : sebuah pendekatan permainan taktis*. Depdiknas. Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto. (1995). *Metode Penelitian* . Jakarta : Rienika Cipta.
- Suherman, A. dan Sartono, H. (2008). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Tim Dosen. MKDU. (2007). *Landasan Pendidikan*. Bandung : MKDU.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung : UPI Press.



# LAMPIRAN-LAMPIRAN