

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan, pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa model educational gymnastics memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai, dengan nilai tertinggi pada kelompok eksperimen uji wilcoxon sebesar 120 sedangkan hasil uji wilcoxon pada kelompok kontrol sebesar 28, dengan J_{tabel} sebesar 35, dengan besar perbedaan sebesar 76,7%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam pembelajaran penjas terutama mengenai penguasaan keterampilan suatu gerakan yang sifatnya kompleks seperti keterampilan guling depan sebaiknya di ajarkan dengan model educational gymnastics karena didalam proses pembelajarannya menggunakan sistem bertahap dari mulai memperkenalkan keterampilan sampai dengan rangkaian. Hal ini akan mempermudah siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan guling depan.
2. Dengan penelitian ini penulis menyarankan agar guru pendidikan jasmani semakin berinovasi, memberdayakan diri untuk mengambil berbagai prakarsa profesional secara mandiri sebagai ujung tombak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta menambah masukan tentang alternative pembelajaran sehingga dapat memberikan sumbangan nyata bagi peningkatan profesionalitas guru dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.
3. Dalam pemilihan model pembelajaran materi keterampilan senam lantai guling depan, guru sebagai ujung tombak sebaiknya menggunakan model pembelajaran educational gymnastics, karena dari hasil penelitian penguasaan gerak senam lantai guling depan siswa dengan menggunakan model

pembelajaran educational gymnastics memberikan hasil yang lebih baik dan signifikan.

4. Bagi lembaga sekolah dan dinas pendidikan setempat perlu adanya publikasi dan pemahaman mengenai model educational gymnastics yang masih jarang digunakan oleh guru dalam pembelajaran senam lantai.

