

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah penulis uraikan pada Bab IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan alat bantu pada latihan back handspring memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap hasil belajar back handspring, hal ini tampak dari kenaikan nilai rata-rata kelompok eksperimen baik dengan bantuan teman ataupun dengan penggunaan safety belt yang cukup signifikan.
2. Dari dua alat bantu yang diberikan, ternyata tehnik berlatih back handspring dengan bantuan teman mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan berlatih back handspring dengan menggunakan safety bely. Hal ini berdasarkan data kenaikan nilai rata-rata yang didapat untuk kelompok eksperimen dengan bantuan teman dari 1,5 menjadi 4,0, sedangkan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan safety belt nilai rata-rata nya 1,3 menjadi 3,4. Dengan demikian tehnik bantuan teman lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar back handspring dibandingkan dengan penggunaan safety belt (ikat pinggang).

## B. Saran

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan, diantaranya:

1. Kepada guru penjas mulai dari tingkat yang paling bawah seperti di Sekolah Dasar, agar dapat lebih jeli melihat bakat dan minat anak didiknya. Sebab jika seorang anak yang sejak dini sudah mendapatkan pengarahan yang baik khususnya di bidang senam tentu saja akan menjadikan potensi anak dapat berkembang secara lebih maksimal.
2. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk permasalahan lainnya yang mungkin dihadapi pada saat mempelajari suatu tehnik senam, namun tentu saja perlu modifikasi yang sesuai dengan permasalahan tersebut.
3. Pada kelompok populasi yang lain mungkin saja didapatkan hasil yang tidak sama. Namun hal itu adalah wajar sebab banyak faktor yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar back handspring, maka dari itu untuk peneliti selanjutnya dapat mencobahan hasil penelitian ini kepada populasi yang berbeda.