

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan penerapan pengajaran Pola Gerak Dominan, keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai khususnya keterampilan guling depan dan guling belakang mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan guru dengan melakukan tes guling depan dan guling belakang setelah proses pembelajaran selesai, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata penilaian pembelajaran senam lantai yang diperoleh siswa dalam hasil tes awal dan setiap siklus selalu meningkat dari mulai hasil tes awal berlanjut ke siklus I dan siklus II.

Pada hasil tes awal untuk keterampilan guling depan memperoleh skor rata-rata sebesar 46%, siklus I tindakan 1 memperoleh skor rata-rata sebesar 57%, siklus I tindakan 2 memperoleh skor rata-rata sebesar 70%. Walaupun hasil tes pada siklus ini mengalami peningkatan dari hasil tes awal, peneliti ingin melihat seberapa besar peningkatan yang dihasilkan untuk pembelajaran selanjutnya. Maka peneliti memutuskan penelitian dilanjutkan ke siklus II tindakan 1. Pada hasil tes siklus II tindakan 1 memperoleh skor rata-rata 79%. Karena skor rata-rata siswa pada siklus II tindakan 1 ini sudah melebihi 70%, dan skor yang didapat siswa sudah mengalami peningkatan yang sangat baik, maka peneliti merasa penelitian ini dianggap cukup dan, untuk tindakan 2 pun tidak dilakukan.

Sedangkan untuk hasil keterampilan guling belakang, pada tes awal memperoleh skor rata-rata sebesar 44%, pada siklus ke I tindakan 1 memperoleh skor rata-rata sebesar 52%, siklus ke I tindakan 2 memperoleh skor rata-rata sebesar 66%. Walaupun hasil tes pada siklus ini mengalami peningkatan dari hasil tes awal, peneliti ingin melihat seberapa besar peningkatan yang dihasilkan untuk pembelajaran selanjutnya. Maka penelitian dilanjutkan ke siklus II tindakan 1. Pada hasil tes siklus II tindakan 1 skor rata-rata yang diperoleh sekitar 78%. Karena skor rata-rata yang diperoleh sudah melebihi 70%, dan skor yang didapat siswa untuk keterampilan guling belakang ini sudah mengalami peningkatan yang sangat baik, maka peneliti merasa penelitian ini dianggap cukup, dan tindakan 2 pun tidak dilakukan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, penulis mencoba menyampaikan beberapa rekomendasi. Rekomendasi-rekomendasi ditujukan terutama kepada para guru Pendidikan Jasmani maupun peneliti selanjutnya. Beberapa saran yang ingin disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Penerapan pengajaran dengan pendekatan Pola Gerak Dominan dapat dijadikan suatu alternatif bagi guru Pendidikan Jasmani dalam suatu pembelajaran, khususnya pembelajaran senam lantai. Penerapan pengajaran Pola Gerak Dominan ini dapat memotivasi siswa terhadap proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa agar lebih baik dan efektif, sehingga dapat memudahkan siswa untuk memunculkan ide atau keterampilan yang mereka miliki, selain itu juga siswa terlihat antusias dalam pelaksanaan

pembelajaran, dikarenakan pembelajaran yang mereka ikuti menyenangkan dan tugas gerak harus mereka lakukan dianggap tidak terlalu sulit

2. Sebelum guru mengajar, terlebih dahulu guru harus memberikan penjelasan yang jelas kepada siswa terhadap langkah pembelajaran dengan pendekatan Pola Gerak Dominan ini kepada siswa, agar siswa memahami tujuan pembelajaran yang dilakukan guru, sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan guru dan siswa bisa tercapai.
3. Sarana dan prasarana sangat penting dan menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan suatu pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani. Untuk itu diharapkan dari pihak sekolah khususnya, masyarakat, dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program Pendidikan Jasmani dapat turut serta berpartisipasi secara aktif dalam membantu kinerja para guru Pendidikan Jasmani di sekolah. Sehingga dengan adanya ketersediaan fasilitas dan alat pendukung yang memadai, diharapkan bisa menunjang terhadap peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah.
4. Peneliti mengharapkan penerapan pengajaran dengan pendekatan Pola Gerak Dominan ini sebaiknya tidak hanya diterapkan pada materi senam lantai saja, tetapi bisa diterapkan pada materi yang lain yang sekiranya guru bisa menerapkannya pada saat pembelajaran berlangsung.