

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka hasil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode mengajar bagian memberikan pengaruh terhadap penguasaan gerak senam lantai guling beakang.
2. Metode mengajar keseluruhan memberikan pengaruh terhadap penguasaan gerak senam lantai guling belakang.
3. Metode mengajar bagian memberikan hasil yang lebih baik dan lebih signifikan dibandingkan dengan metode mengajar keseluruhan terhadap penguasaan gerak senam lantai guling belakang.

B. SARAN

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

1. Dalam suatu pembelajaran terutama penguasaan keterampilan gerak suatu gerakan sebaiknya di ajarkan dengan metode mengajar bagian karena dalam proses belajar mengajar diberikan secara bertahap yaitu dari gerakan ke gerakan lainnya, dari gerakan yang mudah ke gerakan yang kompleks.

2. Guru pendidikan jasmani harus mengetahui berbagai macam metode mengajar, karena dalam menyampaikan suatu bahan materi ajar harus disesuaikan dengan metode mengajarnya agar tujuan dari bahan materi yang di ajarkan dapat tercapai.
3. Sebaiknya dalam pembelajaran keterampilan senam lantai yaitu guru menggunakan metode mengajar bagian, karena dari hasil penelitian penguasaan gerak senam lantai terutama guling belakang memberikan hasil yang lebih baik dan lebih signifikan di bandingkan menggunakan metode mengajar keseluruhan.