

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa Metode latihan keseimbangan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor dari nilai pretest ke posttest pada semua siswa.

Berdasarkan rumusan masalah yaitu “Apakah metode latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh?”, sesuai dengan hasil yang membuktikan bahwa latihan keseimbangan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi Guru Penjas

Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan metode latihan keseimbangan secara sistematis dan terstruktur sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran senam lantai di sekolah dasar, karena terbukti meningkatkan kualitas teknik siswa secara signifikan.

2) Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif berlatih keterampilan dasar seperti keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi tubuh, karena hal ini sangat membantu penguasaan teknik senam yang lebih kompleks.

3) Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pengembangan fasilitas dan waktu pembelajaran Penjas, termasuk penyediaan alat bantu latihan sederhana seperti matras, palang seimbang, atau area latihan yang aman.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar atau referensi untuk penelitian lanjutan, dengan jumlah sampel yang lebih besar, jangka waktu latihan yang lebih panjang, atau pendekatan yang berbeda (misalnya dengan variasi alat bantu keseimbangan).