

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui Permainan *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75, dan standar ketuntasan klasikal sebesar 75%, hasil penelitian menunjukkan proses pembelajaran terlihat dari meningkatnya keterlibatan guru dalam memberikan bimbingan yang lebih efektif serta meningkatnya partisipasi aktif siswa selama latihan. Siswa menjadi lebih antusias, berani mencoba, dan memahami tahapan gerakan guling depan dengan lebih baik melalui permainan *Hulahoop*.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari perbandingan antara hasil pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I, nilai rata-rata siswa adalah 58,4 dan ketuntasan klasikal baru mencapai 40% dari total 25 siswa, sehingga belum memenuhi standar KKM dan ketuntasan klasikal yang ditetapkan. Namun, pada siklus II, terjadi peningkatan rata-rata nilai menjadi 82,40 dan ketuntasan klasikal mencapai 80%, sehingga seluruh kriteria keberhasilan telah terpenuhi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan melalui permainan *Hulahoop* pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Banda Aceh dapat digunakan

sebagai alternatif pendekatan yang menyenangkan dan efektif dalam pembelajaran senam lantai.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti menunjukkan beberapa saran sebagai perbaikan dimasa yang akan datang untuk menjadi lebih baik lagi, yaitu:

1. Bagi siswa untuk dapat meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan menggunakan permainan *Hulahoop* sehingga dapat meningkatkan rasa kebranian dan kegembiraan dalam proses pembelajaran
2. Bagi guru, diharapkan menerapkan proses pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan permainan *Hulahoop*.
3. Bagi kepala sekolah, diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

