

## 4. PENUTUP

### 4.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dalam pembelajaran senam lantai guling depan dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang saling terkait. Faktor-faktor ini meliputi dukungan dari instruktur, lingkungan pembelajaran yang aman dan kondusif, persiapan fisik dan mental yang memadai, dukungan instruktur yang mencakup penjelasan yang jelas, dan umpan balik yang konstruktif dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan kurang cemas. Lingkungan pembelajaran yang aman dan dilengkapi dengan alat bantu yang tepat memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi siswa. Selain itu persiapan fisik dan mental, seperti pemanasan yang tepat dan latihan penapasan, membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesiapan murid melakukan gerakan guling depan. Berfokus pada meningkatkan elemen-elemen tambahan ini dapat membuat pengajaran senam lantai guling depan menjadi lebih efisien, menyenangkan, dan produktif bagi para siswa.

### 4.2 Saran

Ada beberapa saran yang penulis dapat sampaikan pada bagian ini, terutama untuk guru dan siswa.

#### 1. Saran Untuk Guru:

- a. Progresif dalam Pengajaran: Proses pembelajaran harus progresif, dimulai dari latihan-latihan yang lebih sederhana dan berkembang ke gerakan yang lebih kompleks seiring waktu.
- b. Berikan Umpan Balik yang Konstruktif: Ini dapat membantu siswa memperbaiki kesalahan teknis dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.
- c. Mendorong Kerjasama dan Dukungan: Guru harus menciptakan lingkungan kelas yang mendukung di mana siswa merasa nyaman untuk mencoba hal baru dan saling mendukung satu sama lain.

#### 2. Saran Untuk Siswa:

- a. Jangan Takut Untuk Mencoba: Siswa harus percaya diri dan berani untuk mencoba, karena jika tidak berani untuk mencoba mereka tidak akan pernah bisa untuk melakukan gerakan tersebut.

- b. Dengarkan Instruksi Dari Guru: Dengarkan dan lakukan intruksi dari guru demi keselamatan dan kenyamanan dalam melakukan gerakan guling depan yang baik dan benar.