

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil yang telah dilakukan disimpulkan bahwa pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana (afektif) pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 82,4%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 91,2%. Ini berarti ada peningkatan sebesar 0,4 (*low gain*).
- 2) Pemahaman siswa dalam pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana (kognitif) pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 16,2%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 95,6%. Ini berarti ada peningkatan sebesar 0,1 (*low gain*).
- 3) Keterampilan siswa dalam pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana (psikomotorik) pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 69,1%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 98,5%. Ini berarti ada peningkatan sebesar 0,0 (*low gain*).

## 5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan penyusun berkaitan dengan hasil penelitian, antara lain adalah:

- 1) Peningkatan pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran kayang.
- 2) Penggunaan metode pembelajaran ini diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 3) Bagi guru Penjas di SMA N 1 Pecangaan dapat mengembangkan PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran.
- 4) Bagi siswa SMA N 1 Pecangaan, setelah mengikuti pembelajaran kayang melalui yoga pose dhanurasana diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 5) Bagi SMA N 1 Pecangaan, agar dapat memanfaatkan sarana dan prasarana sebagai media pembelajaran.
- 6) Bagi pembaca untuk dapat mengambil hasil yang mungkin dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan dalam pemanfaatan lingkungan sebagai metode pembelajaran kayang.