

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPA-1 SMA Negeri 5 Pematangsiantar Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan:

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 5 Pematangsiantar untuk mempertimbangkan penggunaan media rintangan disesuaikan dengan materi pembelajaran.
2. Agar pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Kepada teman-teman jurusan PJKR FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan pengajaran di sekolah dengan menggunakan media rintangan.