

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan. Bahwa pembelajaran melalui Penerapan Variasi Pembelajaran dapat memperbaiki proses belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Hinai tahun ajaran 2016/2017.

B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat diajukan pada Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 1 Hinai agar menerapkan Variasi pembelajaran dalam memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Guru harus lebih memahami pembelajaran yang mau dilakukan sehingga saat melaksanakannya bisa sesuai dengan harapan.
3. Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang ingin mengangkat judul penelitian ini.
4. Kepada para peneliti lainnya mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan variasi pembelajaran.