

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 35 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Saran

1. Disarankan pada guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 35 Medan. untuk mempertimbangkan variasi pembelajaran dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Disarankan pada guru agar melaksanakan pembelajaran melalui variasi pembelajaran lari *sprint*, karena dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.
3. Kepada Mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan penerapan variasi pembelajaran dalam lari *sprint*.
4. D
isarankan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang bagaimana penerapan variasi pembelajaran lari *sprint* karena pada penelitian ini masih belum sempurna.