

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan:

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 1 Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai 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.