

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa "Melalui Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lari Estafet Pada Siswa Kelas VIII MTs. Ex PGA. Proyek Univa Medan Tahun Ajaran 2015/2016".

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih bermutu seperti pembelajaran lari estafet melalui pendekatan bermain.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk lebih memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjut oleh peneliti lain guna memberi masukan yang konstruktif bagi dunia pendidikan khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa pada teknik lari estafet.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba Melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan melalui pendekatan bermain.