

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Dari 32 orang siswa terdapat 22 orang (68,75%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 orang (31,25%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 74,40. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 32 orang siswa terdapat 26 orang (81,25%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 6 orang (18,75%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 78,93. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui media rintangan berupa rintangan-rintangan rendah dengan tinggi 25 cm yang diletakkan sepanjang lintasan lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 kota Padangsidempuan.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani SMA N 1 Padangsidempuan untuk mempertimbangkan penggunaan melalui media rintangan berupa rintangan-rintangan rendah dengan tinggi 25 cm yang diletakkan sepanjang

lintasan lompat jauh dengan meteri yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.

2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung kepada guru ketika proses pembelajaran berlangsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan strategi ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk berani berbicara ataupun bertanya.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan media rintangan pada materi yang lain.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.