

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Melalui pembelajaran dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe”.

#### **B. Saran**

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani khususnya SMA Swasta katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo untuk dapat menggunakan media rintangan bambu dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya lompat jauh gaya jongkok atau media-media lain yang bisa digunakan sebagai penunjang dalam proses pembelajaran dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat siswa .
2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan media-media lain yang bisa digunakan dalam proses pembelajaran.
3. Dapat digunakan untuk menindak lanjuti hasil penelitian ini sehir permasalahan-permasalahan yang terkait dengan penelitian ini dapat terjawab dan teratasi.
4. Dijadikan menjadi bahan rujukan kepada peneliti selanjutnya.