

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan variasi bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Yayasan Perguruan Utama Kecamatan Medan Tembung Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Sangat perlunya memperhatikan kemampuan awal siswa sebelum mengadakan pembelajaran agar dapat memilih tindakan yang tepat bagi siswa pada saat pembelajaran, karena salah satu penyebab tidak berhasilnya pencapaian tujuan program pengajaran yang direncanakan adalah kurangnya pengetahuan untuk memilih gaya mengajar yang akan digunakan sehingga anak didik tidak dapat mencapai tujuan pengajar.
2. Dengan menggunakan variasi bermain memberikan peranan yang sangat besar dalam kegiatan belajar mengajar, karena model pembelajaran ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar gerakan lompat jauh gaya jongkok dan memperbaiki, merangsang, memotivasi dan

meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok serta meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar.

3. Bagi siswa, agar lebih aktif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan model pendekatan variasi bermain pada materi lompat jauh gaya jongkok.
4. Bagi guru penjas yang mengajar di Sekolah Menengah Pertama dikelas VII dapat menggunakan model pendekatan variasi bermain untuk meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok
5. Bagi sekolah, agar selalu mendukung cara pembelajaran yang baru dengan menyediakan sarana dan prasarana di sekolah dan mendukung pembelajaran di luar sekolah dalam pembelajaran atau lompat jauh gaya jongkok.