

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Panombean Panai Kabupaten Simalugun Tahun Ajaran 2014/2015

#### B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka peneliti menyaran agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Panombean Panai Kabupaten simalungun untuk mempertimbangkan penggunaan media rintangan disesuaikan dengan materi pembelajaran.

1. Agar pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
2. Kepada teman-teman jurusan PJKR FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan pengajaran di sekolah dengan menggunakan media rintangan.