

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan menggunakan metode VAK (*Visual, Auditory, Kinestetik*) dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa kelas X Man 1 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Metode VAK merupakan metode pembelajaran yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya tolak peluru gaya *ortodoks*.
2. Bagi guru dan calon guru khususnya guru pendidikan jasmani hendaknya menggunakan metode pembelajaran yang baik dalam proses pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa sehingga hasil belajar siswa dapat terus ditingkatkan.
3. Masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitanya dengan penelitian ini.
4. Sebagai rujukan bagi mahasiswa dan peneliti yang lainnya.