

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada tes awal, hasil belajar siklus I dan hasil belajar siklus II dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka diajukan saran-saran sebagai berikut: Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

1. Agar dalam pembelajaran Lari *sprint* dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru melalui pendekatan saintifik dan pendekatan bermain sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.
2. Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi guru lebih sering menggunakan pendekatan saintifik dan pendekatan bermain sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dan dapat mengaktifkan siswa dalam pembelajaran.
3. Acuan yang perlu diperhatikan oleh pembaca, adalah penggunaan media ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan siswa terutama bagi siswa yang bermain.