

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada tes awal, hasil belajar siklus I dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari *Lompat Jauh Gaya Jongkok* pada siswa kelas XI IPS-I Medan Tahun Ajaran 2017/2018 yaitu : 1) Pada tes awal dari 31 Orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 12 siswa (38%) yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan selebihnya 19 siswa (62%) belum tuntas dalam pembelajaran. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 70,7. 2) Pada tes hasil belajar siklus I dari 31 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 29 siswa (93%) yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan 2 siswa (7%) belum tuntas dalam pembelajaran. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 82,3.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka diajukan saran-saran sebagai berikut: Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu: 1) Agar dalam pembelajaran *Lompat jauh* dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru melalui pendekatan bermain sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat, 2) Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi guru lebih sering menggunakan 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.