

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Dengan Menggunakan Media Rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kisaran Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Guru dapat menjadikan atau Menggunakan Media Rintangan sebagai alternative untuk diterapkan dalam Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Dengan Menggunakan Media Rintangan pembelajaran menjadi sangat menarik, inovatif dan variatif khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu, diharapkan pembelajaran menggunakan media rintangan dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan materi yang lain.
3. Kepada teman-teman FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan media rintangan dalam proses pembelajaran pada materi lainnya.