

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa, upaya peningkatan hasil belajar lari *sprint* dengan penggunaan metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Medan Tahun Ajaran 2015/2016 dapat meningkat lebih baik lagi. Hal ini disebabkan adanya proses dalam pengajaran telah dilakukan semaksimal mungkin dimana guru memberikan pengulangan dalam pembelajaran menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik lari *sprint*, penyediaan sarana yang lebih baik lagi serta memberikan lebih banyak contoh sehingga siswa benar-benar memahami materi yang diberikan guru.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada guru untuk terus menggunakan metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) khususnya pada pengajaran lari *sprint* atau pun materi pembelajaran yang lain sehingga keterampilan siswa semakin meningkat.
2. Diharapkan kepada siswa untuk terus memotivasi dirinya untuk mengikuti pembelajaran agar dapat memahami pembelajaran dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lebih baik lagi.

3. Kepada kepala sekolah juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana tentang olahraga khususnya dalam olahraga lari *sprint* agar dapat memotivasi siswa untuk lebih giat belajar lagi.
4. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan metode pembelajaran yang lainnya.
5. Bagi para pembaca yang tertarik dengan jenis penelitian ini, khususnya dalam penggunaan metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) dapat menambah wawasan dalam mengembangkan serta meningkatkan kualitas dan pemahaman tentang penelitian ini agar dapat dilaksanakan dengan lebih baik.