

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa pembelajaran melalui Lari Rintangan dapat meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

- a) Agar guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Batang Kuis untuk mempertimbangkan penggunaan permainan lari rintangan dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
- b) Lari rintangan merupakan strategi pembelajaran yang dapat dipergunaan dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya lompat jauh gaya jongkok.
- c) Agar guru memberi perhatian khusus dalam proses pembelajaran kepada siswa-siswi yang belum tuntas.
- d) Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian menggunakan lari rintangan kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.