

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus 1 setelah tes hasil belajar 1 dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan tehnik dasar lompat tinggi gaya *straddle* masih rendah. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan metode VAK dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 tanah Putih Kab Rokan Hilir Prov RIAU Tahun Ajaran 2012 / 2013.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Metode VAK merupakan Metode pembelajaran yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya Lompat Tinggi Gaya *Straddle*.
2. Bagi guru dan calon guru khususnya guru pendidikan jasmani hendaknya menggunakan Metode pembelajaran yang baik dalam proses pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa sehingga hasil belajar siswa dapat terus ditingkatkan.
3. Masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.

4. Sebagai rujukan bagi mahasiswa dan peneliti yang lainnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY