

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, proses hasil belajar tehnik dasar lompat jangkit dengan menggunakan umpan balik melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar tehnik dasar lompat jangkit pada siswa kelas XI IPA SMA Gajah Mada Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani SMA Gajah Mada Medan untuk dapat menggunakan umpan balik melalui media audio visual dalam memperbaiki proses pembelajaran tehnik dasar lompat jangkit.
2. Guru harus lebih memahami pembelajaran yang mau dilakukan sehingga saat melaksanakannya bisa sesuai dengan harapan.
3. Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang ingin mengangkat judul penelitian ini.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan umpan balik melalui media audio visual.
5. Untuk penulis sendiri sebagai acuan dalam proses pengajaran nantinya setelah menjadi guru.