

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya mengajar *teknologis* melalui media *Visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.
3. Gaya mengajar *teknologis* melalui media *Audiovisual* lebih besar pengaruhnya dibandingkan melalui media *visual* terhadap hasil belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri III pada siswa putri kelas XII SMA Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Saran

1. Kepada guru olahraga disarankan agar dapat menggunakan gaya mengajar *teknologis* dengan menggunakan *Audiovisual* untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Kepada insan olahraga agar lebih aktif untuk menggalakan Motto dari Gubernur Sumatera Utara yaitu rakyat tidak sakit. Salah satu upaya untuk mewujudkannya adalah dengan kegiatan pelaksanaan senam jantung sehat seri III secara rutin di instansi-instansi baik secara formal maupun non formal, agar rakyat mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

3. Bagi para mahasiswa yang hendak melaksanakan penelitian, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik ataupun cabang olahraga yang berbeda.
4. Disarankan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan dengan lebih memperhatikan kualitas sampel serta jumlah sampel.
5. Diharapkan kepada pihak yayasan atau kepala sekolah supaya menyiapkan dan menyediakan media pembelajaran dalam belajar untuk proses pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY