

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai dengan hasil penelitian setelah memberikan tindakan dari siklus I sampai dengan siklus II dapat disimpulkan bahwa Melalui Penggunaan Media Rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas VII SLTP Negeri 3 Perbaungan Tahun Ajaran 2012/2013.

#### B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SLTP Negeri 3 Perbaungan untuk mempertimbangkan penggunaan media rintangan lompat jauh gaya jongkok dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SLTP Negeri 3 Perbaungan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang belum tuntas dengan menggunakan media yang bervariasi.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan penggunaan media rintangan pada materi lompat jauh gaya jongkok.

4. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa yang tingkat keseriusannya mengikuti pelajaran sangat rendah, disarankan kepada guru agar lebih memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan media rintangan dalam materi lompat jauh gaya jongkok kiranya dapat mencoba dengan materi lain.