

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data rata-rata dan persentase hasil proses pembelajaran lompat harimau dapat disimpulkan bahwa materi lompat harimau melalui variasi pembelajaran seperti melompati bola, melompati tongkat dan melompati siswa yang membungkuk dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran dalam materi lompat harimau bagi siswa kelas X SMA Swasta Harapan 2 Medan dengan Nilai rata-rata pada kondisi awal 72 % (Tidak tuntas), pada pelaksanaan pos-test I nilai rata-rata siswa tes awal meningkat menjadi 50% (Tidak tuntas), dan pada pelaksanaan pos-test II nilai rata-rata siswa telah mencapai 86,84% (Tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru Pendidikan Jasmani hendaknya pelaksanaan lompat harimau pembelajaran senam lantai disajikan dalam bentuk variasi pembelajaran.
2. Agar siswa SMA Swasta Harapan 2 Medan untuk lebih giat dan bersemangat dalam menyerap materi khususnya lompat harimau pada pembelajaran senam lantai.
3. Agar guru Penjas di sekolah memperhatikan dan mengembangkan metode mengajar yang lebih baik.