

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di simpulkan bahwa melalui penguatan umpan balik langsung berpengaruh dan dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotarih T.A.2013 /2014.

#### B. Saran

Bedasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Penguatan umpan balik langsung merupakan metode pembelajaran yang dapat di pergunakan dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya lari *sprint*.
2. Bagi guru olahraga pendidikan jasmani hendaknya menggunakan metode pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar siswa dapat terus di tingkatkan.