

**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

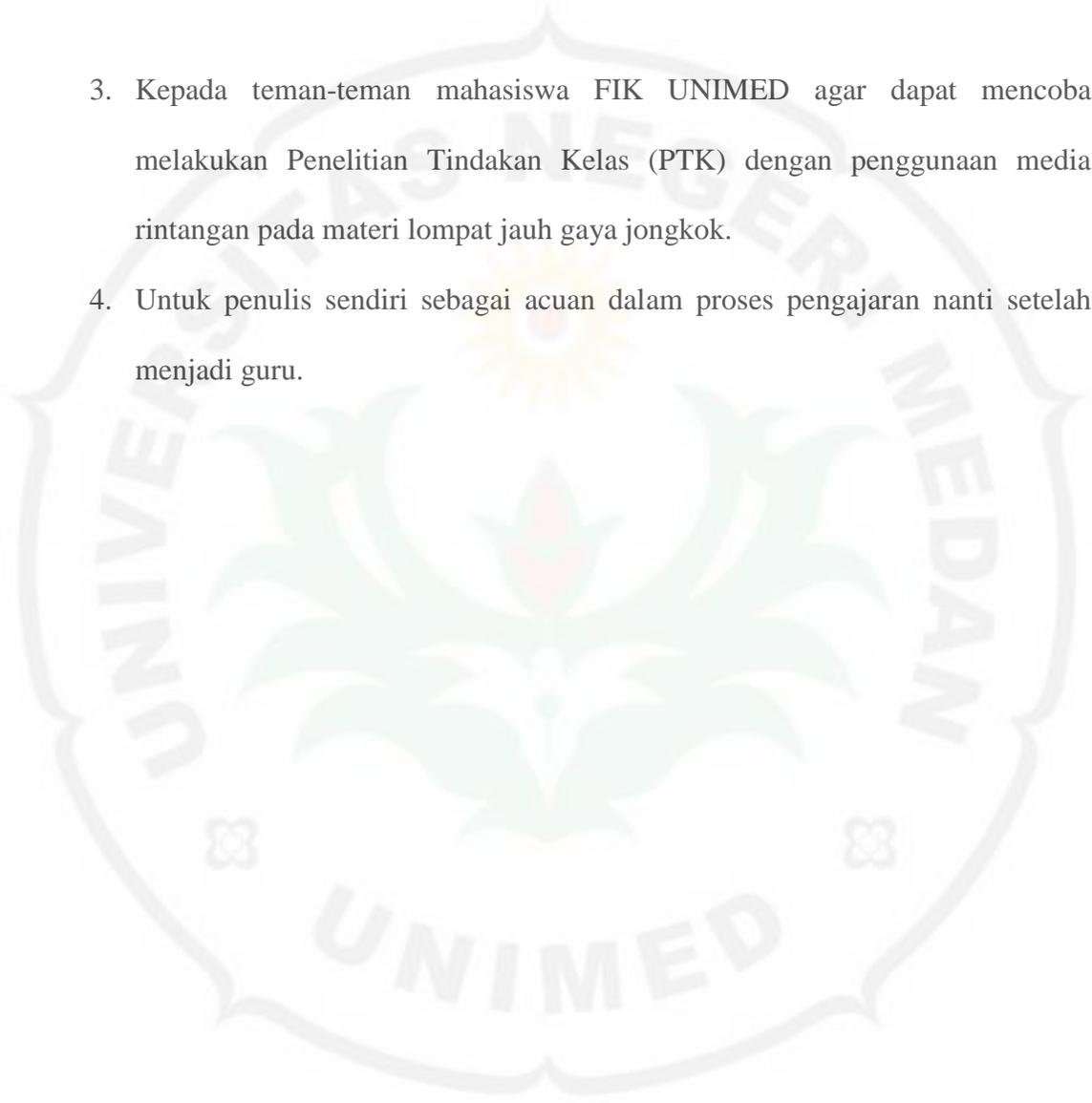
Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Menggunakan Media Rintangan dapat meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014”.

**B. Saran**

Sebagai saran dapat diberikan penelitian sebagai berikut :

1. Disarankan pada guru Pendidikan Jasmani sekolah SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat untuk mempertimbangan media rintangan lompat jauh gaya jongkok dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat 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. Untuk penulis sendiri sebagai acuan dalam proses pengajaran nanti setelah menjadi guru.



UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY