V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkananalisis data dan pembahasan kaji tindak yang dilakukan bahwa dari pelaksanaan siklus pertama dan siklus kedua dapat disimpulkan:

Dengan menggunakan alat bantu pada pembelajaran sikap lilin mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar sikap lilin, terbukti pada setiap siklusnya selalu meningkat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diketahui bahwa kegiatan PTK dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dan hasil belajar siswa maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa – siswi SMP NEGERI1 Rumbia agar meningkatkan kemampuan baik dalam pengetahuan maupun kemampuan motorik, melalui berbagai sumber dan berbagai alat, khususnya pada kemampuan sikap lilin dan pembelajaran keterampilan motorik lain pada umumnya.
2. Bagi mahasiswa Penjaskes agar dapat terus memperbaiki penelitian dan melakukan penelitian selajutnya.

3. Bagi guru mata pelajaran Penjaskes hendaknya mencoba menggunakan metode baru, misalnya dengan menggunakan alat bantu yang efektif, ekonomis, inovatif, guna menunjang proses belajar mengajar dan yang paling penting alat bantu tersebut dapat meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan keterampilan gerak pada siswa.