

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data analisis data penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa :

Terdapat peningkatan hasil belajar lari jarak menengah antara siswa yang menggunakan media musik dengan siswa yang tidak menggunakan media musik di SMK 45 LEMBANG.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di sekolah, peneliti akan mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pentingnya penggunaan musik sebagai salah satu media untuk membantu memaksimalkan proses pembelajaran karena memiliki beberapa manfaat seperti meningkatkan semangat dan mengurangi tingkat kejenuhan dalam beraktivitas, khususnya pada aktivitas pembelajaran lari jarak menengah.
2. Penulis menyarankan kepada pihak sekolah untuk mempertimbangkan penggunaan media musik dalam aktivitas pembelajaran tertentu karena memiliki dampak positif yang membantu meningkatkan hasil belajar siswa disekolah.
3. Kepada guru penjas hendaknya menciptakan situasi pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif lagi, penulis menyarankan pada materi tertentu khususnya lari jarak menengah agar menggunakan musik sebagai media untuk membantu meningkatkan hasil belajar siswa-siswi disekolah.
4. Untuk para siswa-siswi penulis menyarankan agar memanfaatkan musik sebagai media dalam melaksanakan tugas-tugas tertentu, karena dapat membantu mengurangi tingkat kejenuhan serta memberikan rasa nyaman dan kesenangan juga semangat dalam melaksanakan tugas tersebut.