

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Metode demonstrasi sangat baik digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes materi teknik lari 100 meter di kelas VII SMP Negeri 6 SATAP Bongomeme Kabupaten Gorontalo khususnya peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan berbagai teknik lari 100 meter. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil-hasil yang diperoleh tindakan siklus I sampai siklus II yang memperlihatkan peningkatan yang cukup baik dalam hal indikator kinerja yang diharapkan tercapai 75 % memperoleh penguasaan 75 pada postes sesudah tindakan siklus II benar-benar tercapai

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan beberapa simpulan tersebut dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

5.2.1 Diharapkan kepada guru Penjasorkes agar dapat menggunakan metode demonstrasi sebagai langkah efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

5.2.1 Diharapkan kepada guru dapat melaksanakan penelitian tindakan kelas yang serupa untuk pokok-pokok bahasan yang lain dalam pembelajaran Penjasorkes guna perbaikan dan peningkatan kualitas proses pembelajaran.