

B A B V

S I M P U L A N D A N S A R A N

5.1 K e s i m p u l a n

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan metode pembelajaran bagian keseluruhan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh (*Studi eksperimen pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Suwawa*).

5.2 S a r a n

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat membantu bagi para guru, pelatih dan siswa yang ada di sekolah maupun masyarakat pada umumnya, yakni sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan keterampilan bagi siswa maupun atlet yang mempelajari dan menekuni cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh, maka dengan menerapkan metode pembelajaran bagian keseluruhan sangatlah efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh.
2. Seorang guru ataupun pelatih hendaknya dapat memilih dan mengkaji metode-metode pembelajaran dengan benar yang akan diberikan kepada siswa maupun atlet.

Dalam rangka memajukan mutu pendidikan yang lebih inovatif, khususnya mata pelajaran penjasorkes. Maka perlu adanya penelitian lanjutan tentang metode-metode pembelajaran, sehingga untuk meningkatkan baik itu pembelajaran maupun prestasi pada berbagai cabang olahraga apapun dapat dicapai secara optimal serta memperoleh gagasan baru yang relevan.