

B A B V

P E N U T U P

5.1 Sim p u l a n

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan yaitu metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan dalam penelitian ini. Pada observasi awal rata-rata capaian siswa hanya mencapai nilai 64,12. Setelah diberikan tindakan lanjutan pada siklus I memperoleh peningkatan sebesar 9,34 menjadi 73,46. Selanjutnya diberikan tindakan pada siklus II dan mengalami peningkatan sebesar 5,73 menjadi 79,19. Hal ini memenuhi ekspektasi peneliti yang menetapkan indikator kinerja 75 % .

Dengan demikian maka hipotesis yang telah di ajukan yaitu “ Metode Demonstrasi Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat” dapat diterima .

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan kepada pendidik khususnya guru penjasorkes untuk dapat menerapkan metode demonstrasi dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah guna meningkatkan mutu pendidikan yang ada di sekolah.