

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pembelajaran lompat jauh gaya berjalan diudara, dengan menggunakan metode demonstrasi secara keseluruhan menunjukkan peningkatan hasil yang baik. Dengan menggunakan metode demonstrasi dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara pada cabang olahraga atletik, siswa memiliki hasil belajar yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran, hal ini dikarenakan pembelajaran lompat jauh gaya berjalan diudara dilakukan dalam bentuk permainan yang membuat siswa merasa senang selama pembelajaran berlangsung. Hasil belajar tersebut dapat dilihat perolehan hasil belajar pada observasi awal rata-rata 50,64%, dan mengalami peningkatan pada siklus I rata-rata 60,88%, kemudian 89,69% pada siklus II.
2. Berdasarkan hasil penelitian untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan diudara melalui pembelajaran demonstrasi maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “jika diterapkan metode demonstrasi maka penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan diudara pada cabang olahraga atletik siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga akan meningkat” diterima karena telah diuji kebenarannya.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar mengenai lompat jauh gaya berjalan diudara.
2. Guru hendaknya kreatif dalam merubah metode pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun kemampuan gerak dasar siswa, khususnya siswa disekolah menengah pertama.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih dan menetapkan model, metode maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Guru harus mengetahui masing-masing kelebihan dan kekurangan model, metode, strategi bahkan media pembelajaran yang akan digunakan dilapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto Budi, Margono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Chandra, Acmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian pendidikan Nasional.
- Hafid B Tarmudi, Rithaudin Ahmad. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, Sindu Cindra, Rizal Alamsyah. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rasyid Mansyur. 2008. *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: CV WACANA PRIMA.
- Roestiyah. 2012. *Salah satu unsur Pelaksanaan Strategi Belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rohman, Sofan Amri. 2012. *Analisis Dan Solusi Terhadap Manajemen Kelas Dan Strategi Pengajaran yang Efektif*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya.
- Sodikin, Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Syaiful Sagala. 2013. *Konsep Dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar*. Bandung: ALVABETA, cv.

Suyono, Hariyanto. 2012. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung. PT REMAJA ROSDAKARYA.

Surjono, Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Sutrisno Budi, Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 3*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Tugimin, Supriyanto. 2010. *Aktif Berolahraga*. Jakarta: pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Zainal Aqib. 2013. *Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (inofatif)*. Bandung. PENERBIT YR.

