

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada penelitian ini dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Di Kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki”. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar lari 100 meter menggunakan metode demonstrasi dapat diterima siswa dan dapat meningkatkan keterampilan siswa.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode demonstrasi sebagai metode pembelajaran dalam tahap atletik nomor lari dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil keterampilan dasar lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki meningkat dari 48.65 pada kondisi awal menjadi 62.46 pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus ke II dan meningkat menjadi 80.48 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan keterampilan dasar lari 100 meter.

Berdasarkan dari pembahasan di atas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran pada tahap pengenalan keterampilan dasar lari 100 meter bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran penjasorkes.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMP Negeri 8 Bolaang Uki sebagai berikut:

- 1) Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan baik.
- 2) Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan metode yang sederhana, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
- 3) Guru hendaknya memberikan metode pembelajaran yang sederhana, efisien dan efektif karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus serta percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruddin, Sujarwo, Haryanto Atmowardoyo dan Nurhikmah. 2019.** *Belajar Dan Pembelajaran.* Makassar : CV. Cahaya Bintang Cemerlang
- Alfath, Khairuddin dan Fajar Fauzi Raharjo. 2019.** *Teknik Pengolahan Hasil Asesmen: Teknik Pengolahan Dengan Menggunakan Pendekatan Acuan Norma (PAN) Dan Pendekatan Acuan Patokan (PAP).* Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 8, Nomor 1, Juni 2019
- Awang, Imanuel Sairo. 2017.** *Strategi Pembelajaran, Tinjauan Umum Bagi Pendidik.* Sintang: Penerbit STKIP Persada Khatulistiwa
- Budiyanto, Moch. Agus Krisno. 2016.** *SINTAKS 45 Model Pembelajaran dalam Student Centered Learning (SCL).* Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Febryanto, Mone. 2016.** *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cakranegara Tahun Pelajaran 2016/2017.* Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol 2. No, 2 ISSN 2442-9511 Oktober 2016
- Gafur, Abdul. 2018.** *Peningkatan Hasil Belajar IPA Terpadu Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sano Nggoang Manggarai Barat Tahun Pelajaran 2017/2018.* Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Vol. 2 No. 1 ISSN 2598-9944
- Hayati, Sri. 2017.** *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning.* Magelang : Graha Cendekia
- Henjilito, Raffly. 2019.** *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter.* JUARA : Jurnal Olahraga 4 (2) (2019) ISSN 2655-1896 (online) ISSN 2443-1117 (cetak)
- Nurfitriyanti, Maya. 2017.** *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional.* Jurnal Formatif 7(2): 153-162, 2017. ISSN: 2088-351X
- Pane, Aprida dan Muhammad Darwis Dasopang. 2017.** *Belajar Dan Pembelajaran.* FITRAH Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman. Vol. 03 No. 2 Desember 2017. e-ISSN : 2460-2345, p-ISSN: 2442-6997
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2017.** *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta : ALFAMEDIA
- Rifai. 2017.** *Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Kristen Materi Pembelajaran Sakramen Perjamuan Kudus VIII SMP Negeri 17 Surakarta, Tahun 2015/2016.* DUNAMIS

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani) Volume 1, Nomor 2, April 2017.  
ISSN 2541-3937 (print), 2541-3945 (online)

**Widhiyanti, Komang Ayu Tri. 2016.** *Masase General Sebagai Pemulihan Pasif Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter.* Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 1 : Hal. 19 – 26, Juni 2016. ISSN : 2337 – 9561

