

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Metode demonstrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh. Karena dengan menggunakan metode demonstrasi guru dapat memberikan contoh secara langsung dan nyata mengenai gerakan-gerakan yang terdapat pada lompat jauh yang secara langsung dapat ditiru oleh siswa.
2. Metode tugas tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada hasil belajar lompat jauh, karena dengan metode tugas guru dapat menginstruksikan setiap gerakan dari lompat jauh melalui gambar instruksi yang akan dilakukan oleh siswa. Sehingga metode tugas kurang memberikan kontribusi yang baik terhadap hasil belajar lompat jauh.
3. Metode pembelajaran demonstrasi lebih baik untuk digunakan atau diterapkan dibandingkan dengan metode pembelajaran tugas dalam pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri 1 Lembang karena dalam proses belajar lompat jauh terdapat gerakan-gerakan yang harus dicontohkan atau didemonstrasikan oleh guru serta memerlukan keterampilan khusus supaya pembelajaran lompat jauh dapat dimengerti secara sempurna oleh siswa khususnya siswa SMP.

## B. SARAN

Saran atau rekomendasi yang dapat penulis kemukakan setelah kesimpulan maka penulis ingin ditunjukkan kepada para siswa, pihak sekolah, guru, dan peneliti berikutnya. Setelah mengkaji seluruh permasalahan dan hasil dari penelitian yang dilakukan, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa agar lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh di sekolah, karena manfaat dari pembelajaran itu sangat positif apalagi bila dipelajari atau dilatih lagi lebih dalam akan mengantarkan siswa pada prestasi apalagi lompat jauh merupakan salah satu nomor perorangan.
2. Pihak sekolah supaya memperbaiki dan memperhatikan fasilitas dan perlengkapan olahraga, agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik.
3. Guru penjas harus menerapkan metode pembelajaran demonstrasi dan metode pembelajaran tugas dengan menggunakan variasi-variasi yang lebih menarik dan inovatif supaya proses pembelajaran dapat terlaksana dengan optimal.
4. Diharapkan ada untuk penelitian selanjutnya agar dapat memunculkan dan mengembangkan sampel yang lebih banyak ataupun variabel yang lebih luas, metode serta instrumen dan faktor-faktor lain maupun variasi serta inovasi yang lebih baru yang dapat mempengaruhi perkembangan lompat jauh di Sekolah Menengah Pertama sehingga akan diketahui secara jelas dan akurat mengenai proses belajar mengajar yang cocok dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.