BAB V

SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulan dari penelitian keseluruhan sesuai dengan judul Perbandingan pemanasan statis-dinamis terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar terlihat dari setiap pertemuannya dan dilihat dari kesiapan belajar dengan keterampilan belajarnya untuk kelompok (kelas 5A & 5B) yang menggunakan pemanasan statis-dinamis peningkatannya dari siklus 1 sampai ke siklus 2 tindakan 2 walaupun terdapat peningkatan namun dari kriteria penilaian masih belum baik. Sedangkan untuk kelompok 2 (kelas 5C & 5D) yang menggunakan pemanasan instant activity peningkatannya sangat signifikan dan bahkan dari kelas 5D itu persentasenya sampai ke 81% dilihat dari kriteria nya itu baik.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Model pembelajaran yang diterapkan akan meningkatkan motivasi belajar pada siswa.
2. Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja guru menjadi lebih bermutu dalam memberikan pembelajaran khususnya mengenai pemanasan.
3. Penelitian ini dapat dijadikan perbandingan oleh observer atau mitra peneliti, ketika ingin melakukan penelitian.
4. Strategi pembelajaran sangat berpengaruh dalam menyampaikan suatu pembelajaran yang akan digunakan.
5. Pembelajaran yang dikemas dengan permainan secara berkesinambungan dengan tujuan yang akan dicapai dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan siswa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan atas kesimpulan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Bagi para guru olahraga khususnya diharapkan bisa terus meningkatkan kesiapan belajar dan hasil belajar siswa melalui pemanasan statis-dinamis dan

instant activity. Penting bagi para guru untuk terus melakukan pemanasan statis-dinamis dan instant activity. Seperti halnya dapat melakukan kegiatan-kegiatan pemanasan dengan variasi yang berbeda dan menjalin komunikasi dengan orang tua sehingga terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar tetap stabil.

2. Bagi Peneliti

Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan ide-ide inovatif baru melalui penelitian ini, untuk kesiapan belajar dan hasil belajar siswa melalui pemanasan menggunakan metode yang berbeda sehingga bisa menjadi tolak ukur yang baru.

3. Bagi sekolah

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pemanasan yang perannya sangat penting untuk kesiapan pembelajaran yang memerlukan media dan alat pembelajaran, maka pihak sekolah harus mengelola dan memperbaiki media dan alat tersebut agar nyaman digunakan saat pembelajaran.
- b. Untuk dijadikan sebagai referensi dalam membantu mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor dan sikap sosial.
- c. Untuk meningkatkan kemampuan mengajar dalam rangka inovasi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pemanasan yang dikemas dengan permainan.

4. Bagi peneliti lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian melalui pemanasan statis-dinamis dan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan dalam penelitian lanjut mengenai penerapan pemanasan statis-dinamis dan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar
- c. Untuk mendukung dan melengkapi suatu temuan dalam penelitian hendaknya sumber atau referensi yang digunakan lebih banyak lagi.

- d. Hasil dari penelitian ini menjadi penelitian awal yang dapat peneliti lain lanjutkan untuk penelitian-penelitian kedepannya.

5. Bagi lembaga

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan dalam rangka efektivitas pembinaan, pengelolaan sumber belajar dan pelaksanaan pendidikan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada lembaga untuk dijadikan sumber dalam penelitian.