

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis hipotesis serta pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pemanasan permainan tanpa alat terhadap partisipasi belajar pendidikan jasmani.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pemanasan permainan dengan alat terhadap partisipasi belajar pendidikan jasmani.
3. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara pemanasan permainan tanpa alat dan pemanasan permainan dengan alat terhadap partisipasi belajar pendidikan jasmani.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memaksimalkan manfaat dari permainan dasar dalam pemanasan proses belajar mengajar penjas, permainan yang dipilih seyogyanya merupakan permainan yang cukup sederhana dalam pelaksanaannya, tidak mengandung peraturan dan ketentuan yang sulit dimengerti oleh peserta didik, serta permainan yang dipilih kira-kira tidak menonjolkan sebagian kelompok saja.
2. Memvariasikan permainan dalam pembelajaran penjas sangat baik dilakukan mengingat siswa akan jenuh dengan permainan yang monoton dan tidak bervariasi.
3. Agar lebih memperhatikan permainan yang dipilih harus mengandung unsur-unsur gerakan dan unsur-unsur pengembangan kualitas fisik, pengembangan kualitas gerak, pengembangan pemikiran dan penalaran, pengujian atau pengukuran variabel penelitian yang lebih sesuai dengan tingkatan responden yang menjadi subjek penelitian
4. Dengan pemanasan permainan-permainan sebagai perlakuan yang diberikan dalam pembelajaran penjas dapat menjadi salah satu pilihan

yang dapat berpengaruh terhadap partisipasi belajar, penerapan ini dapat diaplikasikan oleh setiap guru apabila ingin melihat partisipasi belajar siswa dan kesiapan fisik sebelum proses pembelajaran inti.

Pemanasan permainan-permainan dan partisipasi dirasa saling berkaitan satu sama lain dan cocok untuk diberikan ketika proses pembelajaran pendidikan jasmani, karena dalam pelaksanaannya permainan memberikan dampak positif bagi gerak anak dan interaksi sosial anak.