

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan hasil kesiapan jasmani melalui pemanasan dengan menggunakan permainan siswa kelas XI IPS SMAN 1 Parongpong. Dengan demikian bahwa pemanasan menggunakan permainan memiliki pengaruh terhadap kesiapan jasmani siswa dalam menghadapi pembelajaran penjas.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, adapun implikasinya adalah terhadap pemilihan pemanasan oleh guru penjas. Guru penjas di sekolah menengah atas harus mempunyai cukup pengetahuan teoritis maupun praktis dalam memilih pemanasan yang dapat merangsang siswa untuk siap menghadapi pembelajaran penjas. Hal ini dikarenakan dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum menuju kegiatan inti akan membuat keadaan tubuh atau jasmani siswa menjadi siap untuk menerima perlakuan atau beban kegiatan yang lebih berat dari sebelumnya.

C. Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan tindak lanjut sebagai berikut :

1. Melalui permainan dapat dijadikan sebagai media untuk melakukan pemanasan para siswa sebelum pembelajaran agar siswa dapat siap untuk menghadapi pembelajaran penjas.
2. Bagi guru-guru penjas di SMAN 1 Parongpong dapat menggunakan permainan sebagai pemanasan siswa sebelum masuk pada materi pembelajaran penjas agar siswa dapat memiliki kesiapan sebelum pembelajaran.

Cecep Riyandi, 2016

PENGARUH PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TERHADAP KESIAPAN JASMANI SISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN PENJAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu