

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting bagi kesehatan tubuh agar tetap mampu melakukan aktivitas dalam menjalani kehidupan. Proses peningkatan motivasi dalam melakukan pembelajaran penjas dapat dilakukan melalui pemanasan dengan permainan tradisional. Dalam permainan tradisional banyak aktivitas gerak yang bisa mendorong siswa untuk aktif bergerak dan merasa senang. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat tema dengan judul Pengaruh Pemanasan Melalui Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Pada Pesdik Di SMP Kartika XIX-2 Bandung.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa pemanasan melalui permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran penjas pada peserta didik di SMP Kartika XIX-2 Bandung

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu:

1. Proses pemanasan melalui permainan tradisional sangat baik demi meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan hal tersebut, di sarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan permainan tradisional dalam pemanasan pada pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Melalui model pemanasan ini siswa akan lebih aktif dan menyukai aktivitas yang dilakukannya. Sehingga motivasi yang dimilikinya diharapkan akan meningkat sehingga siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran penjas.
3. Bagi lembaga sekolah dan dinas pendidikan, perlu adanya publikasi dan pemahaman pelestarian budaya leluhur permainan tradisional.
4. Bagi rekan mahasiswa khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang akan mengadakan penelitian tentang tentang motivasi dan permainan tradisional, penulis menganjurkan untuk mencari variabel dan

Teguh Fajar Putra Utama, 2013

Pengaruh Pemanasan melalui Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Kartika XIX-2 Bandung (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Kartika XIX-2 Bandung)

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

sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.

