

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data yang penulis lakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Pada dasarnya siswa Sekolah Menengah Umum khususnya SMU Negeri Tambun Kabupaten Bekasi, waktu melakukan pemanasan lebih senang dengan melalui permainan kecil dibandingkan dengan pemanasan yang dilakukan secara konvensional.

Hal tersebut penulis ungkapkan berdasar data test akhir, yaitu sikap siswa terhadap pelaksanaan pemanasan melalui permainan kecil diperoleh skor rata-rata (\bar{X}) 64,41 dan pemanasan secara konvensional diperoleh skor rata-rata (\bar{X}) 33,91. Dengan demikian fakta di atas dapat menjelaskan adanya perbedaan yang nyata antara sikap siswa yang melakukan pemanasan melalui permainan kecil dan pemanasan secara konvensional.

B. Saran.

Mengacu pada kesimpulan serta data yang telah diuraikan di muka, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Pemanasan yang dilakukan melalui beberapa jenis permainan kecil, adalah merupakan bentuk pemanasan yang disenangi oleh anak-anak Sekolah Menengah Umum khususnya kelas I SMU Negeri Tambun.

2. Kepada para guru SMU, dalam memberikan pendidikan jasmani, supaya pada waktu melakukan pemanasan menggunakan berbagai jenis permainan kecil.

3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk dicobakan pada siswa kejuruan selain atau diluar Sekolah Menengah Umum.