

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Sejalan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan analisis data serta hasil penelitian dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pemberian permainan kecil sebagai bentuk pemanasan, yang mempunyai pengaruh yang signifikan dalam hal meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Besar pengaruh peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 20,13% sedangkan pada kelompok kontrol saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 7,87 %.

#### B. SARAN

Dari hasil penelitian ini, diharapkan kepada semua pembaca terutama mahasiswa dan mahasiswi olahraga, apabila melakukan penelitian yang ada hubungannya dengan penelitian ini diharapkan untuk mengetahui kelemahan penelitian ini sehingga bias dijadikan sebuah solusi, dan disarankan tenaga pendidikan khususnya guru pendidikan jasmani untuk menerapkan metode ini. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk melakukan penelitian ini sebaiknya yang memberikan perlakuan dan pembelajaran ini adalah guru yang mengajar di tempat dilaksanakannya penelitian. Jadi, peneliti ini hanya sebagai pengawas

pada saat penelitian berlangsung, sehingga tidak memunculkan variabel baru dalam penelitian eksperimen.

2. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa pengaruh permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjas, maka sebaiknya pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai acuan bagi tenaga pengajar, dalam usaha untuk meningkatkan minat siswa dalam proses pembelajaran di sekolah khususnya dalam pembelajaran penjas.

