

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep , dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan terutama pada faktor ekstrinsik terhadap pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep terbukti dari hasil perhitungan uji t terdapat nilai t hitung lebih besar dari t tabel (yaitu $3,609 > 2,008$) dengan taraf signifikansi 0,05.
2. Besarnya pengaruh modifikasi *warming up* melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep adalah sebesar 20,7%.

B. Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya modifikasi *warming up* melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Sumenep diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 2 Sumenep.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan, maka penerapan pembelajaran ini harus

disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan leluasa, gembira dan tidak takut cidera serta dapat terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

