

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan untuk hasil pretest dan posttest diperoleh kesimpulan bahwa permainan pemanasan kecil dalam pemanasan terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Muaro Jambi terdapat pengaruh yang signifikan. Hal itu dapat dilihat dari perubahan hasil sebelum diberikan perlakuan (pretest) dengan sesudah diberikan perlakuan (posttest), dengan peningkatan hasil sebesar 28,8%.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu “terdapat peningkatan motivasi belajar melalui permainan kecil dalam pemanasan pada siswa VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi”. Pembelajaran dengan permainan ternyata mampu meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini berarti bahwa permainan kecil dalam pemanasan merupakan salah satu upaya yang tepat guna untuk meningkatkan motivasi belajar sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil pada pemanasan terhadap motivasi belajar siswa SMP N 1 Muaro Jambi. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari perbedaan pemanasan pada saat pre test dan post test. Tidak hanya itu telah dilakukan beberapa uji persyaratan analisis yang menyatakan bahwa adanya pengaruh permainan kecil pada pemanasan terhadap motivasi belajar sepak bola.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Guru**

- a. Diharapkan dalam proses belajar mengajar, hendaknya guru lebih menerapkan permainan kecil dalam melihat pengaruh pemanasan pada mata pelajaran olahraga.
- b. Diharapkan guru dapat menerapkan model pembelajaran dalam bentuk permainan yang sesuai kriteria pada anak-anak agar tidak terlalu membosankan.

### **5.2.2 Bagi Siswa**

- a. Diharapkan bagi siswa untuk disiplin dalam mengikuti KBM di kelas maupun di luar kelas.
- b. Diharapkan siswa untuk lebih fokus saat KBM berjalan.

### **5.2.3 Bagi Pihak Sekolah**

- a. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat melengkapi fasilitas belajar khususnya fasilitas yang berkenaan dengan penunjang motivasi siswa dalam pemanasan belajar sepak bola siswa.
- b. Pihak sekolah dapat meningkatkan kedisiplinan siswa dan guru dalam proses belajar mengajar sehingga proses KBM yang dilakukan akan belajar kondusif.
- c. Untuk peneliti sendiri mampu memperluas wawasan mereka dalam bidang olahraga, terutama dalam biomekanika gerak, dan hasilnya digunakan sebagai pedoman bagi penelitian mendatang.