

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, berikut adalah kesimpulan dari hasil penelitian Tinjauan Model Pemanasan Berbasis Permainan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Sepak Bola yang telah dilaksanakan di SMPN 11 Kupang, sebagai berikut :

1. Pemanasan aktif yang paling tepat untuk dimasukkan dalam kategori pemanasan dalam bentuk permainan karena sifatnya yang melibatkan gerakan fisik yang dinamis dan interaksi antar siswa, dengan elemen kompetitif dan latihan teknik yang relevan dengan olahraga yang akan dimainkan sedangkan pemanasan khusus dirancang untuk olahraga tertentu dan lebih terfokus pada persiapan otot untuk gerakan yang spesifik
2. Model pemanasan berbasis permainan terbukti lebih menarik dibandingkan model pemanasan statis atau dinamis biasa. Aktivitas ini meningkatkan antusiasme siswa melalui interaksi aktif, suasana kompetitif yang sehat, dan permainan yang relevan dengan teknik dasar sepak bola.
3. Aktivitas pemanasan berbasis permainan membantu siswa mempelajari teknik dasar seperti menggiring, menendang, dan mengontrol bola dengan lebih mudah karena latihan langsung yang relevan dengan pembelajaran inti.

4. Suasana pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menyenangkan. Model ini memotivasi siswa untuk lebih fokus, terlibat aktif, serta bekerja sama dalam tim, yang berdampak positif pada kualitas pembelajaran secara keseluruhan.
5. Pemanasan berbasis permainan tidak hanya mempersiapkan siswa secara fisik tetapi juga memberikan dorongan mental untuk lebih siap menghadapi pembelajaran inti.

B. Saran

Saran ini ditunjukkan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain:

1. Untuk Siswa

Seluruh siswa harus menyadari bahwa model pemanasan berbasis permainan ini bukan hanya sekedar bermain dan bersenang-senang saja namun dengan model pemanasan berbasis permainan ini dapat membantu meningkatkan keterampilan fisik dan mental mereka. Siswa juga dapat menyarankan ide-ide permainan yang menarik untuk pemanasan, yang tidak hanya akan memperbaiki keterampilan tubuh tetapi juga mendukung pembelajaran yang lebih menyenangkan dan bermakna.

2. Untuk Guru Penjasorkes

Disarankan untuk menggunakan model pemanasan berbasis permainan secara konsisten, tidak hanya dalam topik sepak bola, tetapi juga untuk materi lain, seperti atletik atau permainan bola lainnya. Melibatkan siswa

dalam menyusun permainan pemanasan untuk meningkatkan partisipasi dan kreativitas mereka.

3. Untuk Kepala Sekolah

Kepala Sekolah dapat mendukung implementasi model pemanasan berbasis permainan dengan menyediakan fasilitas dan peralatan olahraga yang memadai, seperti bola, kuns, atau alat permainan lainnya.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh model pemanasan berbasis permainan terhadap pembelajaran olahraga lain selain sepak bola. Mengembangkan variasi permainan pemanasan yang disesuaikan dengan kelompok usia siswa atau tingkat kesulitan tertentu. Melakukan penelitian dengan metode kuantitatif untuk mengukur peningkatan keterampilan siswa secara lebih terperinci.

5. Untuk Pemerintah

Untuk mendukung model pemanasan berbasis permainan, pemerintah harus memastikan bahwa sekolah-sekolah memiliki fasilitas dan peralatan olahraga yang memadai serta pemerintah juga dapat menyediakan pelatihan untuk guru Penjasorkes agar guru dapat mengimplementasikan model pemanasan berbasis permainan dengan efektif. Pelatihan ini akan memperkaya pengetahuan guru mengenai teknik-teknik baru dalam pemanasan yang sesuai dengan perkembangan kebutuhan siswa.