

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pemanasan gerak lagu terhadap kesiapan belajar penjas pada siswa tunanetra di SLB yang ada di wilayah DIY.
2. Terdapat pengaruh pemanasan umum terhadap kesiapan belajar penjas pada siswa tunanetra di SLB yang ada di wilayah DIY
3. Tidak terdapat interaksi antara jenis pemanasan dan keseimbangan, terhadap kesiapan belajar penjas pada siswa tunanetra di SLB yang ada di wilayah DIY.
4. Terdapat pengaruh jenis pemanasan terhadap kesiapan belajar penjas pada siswa tunanetra di SLB yang ada di wilayah DIY.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang ingin mengetahui pengaruh dari pemanasan gerak lagu, pemanasan umum, dan keseimbangan terhadap kesiapan belajar penjas di SLB yang ada di wilayah DIY. Berdasar kesimpulan diatas, implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis
  - a. Pemilihan metode pemanasan yang tepat dapat berpengaruh terhadap kesiapan belajar siswa.

- b. Pemanasan gerak lagu dan pemanasan umum memiliki pengaruh terhadap kesiapan belajar siswa tunanetra.
- c. Walaupun tidak ada interaksi antara keseimbangan dan jenis pemanasan dalam penelitian ini, diharapkan guru dapat memberikan pemanasan yang tepat kepada siswa agar siswa memiliki kesiapan belajar yang baik.

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini nantinya dijadikan sebagai metode pemanasan sebelum pembelajaran penjas oleh guru olahraga di SLB yang ada di wilayah DIY.

## C. Saran

1. Kepada Guru Penjas di SLB
  - a. Perlu adanya variasi dalam memberikan pemanasan kepada peserta didik.
  - b. Guru sebaiknya melihat kondisi anak dalam memberikan materi kepada peserta didik.
2. Kepada Peneliti Selanjutnya
  - a. Diharapkan bisa memperbaiki hasil penelitian ini, karena penelitian ini masih belum bisa dibilang sempurna.
  - b. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dan lebih dalam lagi, agar dapat memberikan hasil yang maksimal.
  - c. Jika ingin menggunakan angket dalam penelitian ini diharapkan untuk dapat diperbaiki lagi karena angket dalam penelitian ini belum bisa dikatakan sempurna.
3. Kepada Siswa
  - a. Siswa dapat meningkatkan kesiapan belajar dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas jasmani.
  - b. Pemanasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, bisa dengan pemanasan gerak lagu ataupun dengan pemanasan umum.