

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dipaparkan kesimpulan sebagai berikut; t_{hitung} sebesar 6,956 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 32 - 1 = 31$, dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,037, dengan demikian hasil nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ atau $6,956 > 2,037$. Sehingga jelas bahwa hasil di atas menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dengan terbukti nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ dapat dinyatakan bahwa permainan dalam pemanasan (*warming-up*) berpengaruh terhadap motivasi berolahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMAN 9 Kota Tangerang.

B. Implikasi

Berdasarkan penemuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Penerapan permainan pada pemanasan (*warming-up*) dapat meningkatkan motivasi berolahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMAN 9 Kota Tangerang.

2. Penerapan permainan pada pemanasan (*warming-up*) ini membantu pelatih dan mempermudah proses berjalannya kegiatan ekstrakurikuler hoki dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Penerapan permainan dalam pemanasan (*warming-up*) tidak hanya meningkatkan motivasi berolahraga tapi juga membuat siswa mempunyai semangat, rasa solidaritas, kebersamaan dan saling membangun antar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMAN 9 Kota Tangerang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran:

1. Bagi Pelatih dan Guru

Dapat menerapkan permainan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga dan lebih kreatif agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

2. Bagi Ekstrakurikuler Hockey SMAN 9 Kota Tangerang

Sebagai masukan, motivasi adalah hal yang penting dan menjadi penggerak individu dalam melakukan sesuatu kegiatan. Jadi harus lebih sering saling memberi motivasi antar individu dalam ekstrakurikuler ini agar tercapainya sebuah tujuan bersama dalam meningkatkan keterampilan berolahraga.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain agar lebih memahami dan mengkaji lebih dalam mengenai permainan untuk menciptakan sebuah metode yang lebih baik.