

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang penerapan metode bermain untuk meningkatkan motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti pemanasan.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih hendaknya memberikan modifikasi dalam pemanasan seperti metode bermain agar atlet tidak merasa jenuh.
2. Bagi para pelatih dalam memberikan metode bermain dalam pemanasan hendaknya bisa memilih permainan yang tidak mengurangi kualitas dari pemanasan.
3. Bagi para atlet yang ingin memulai latihan diharapkan melakukan perenggangan dan pemanasan dengan sungguh-sungguh agar terhindar

dari cedera, dan setelah latihan jangan lupa untuk melakukan pendinginan.

DAFTAR PUSTAKA

Suharsimi,Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:
Rineka Cipta, 2006

Bronnie, Krupis. *Berlari Sehat*. Jakarta: FPOK-IKIP Jakarta

Djumidar. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2001

Hartono, Rusli Rutan, Tomoliyus. *pendidikan kebugaran jasmani. Direktorat
Jenderal Olahraga Depdiknas, 2000*

<http://veluzasport.blogspot.com/2013/12/sejarah-wushu-indonesia.html>

(diakses 23 Maret 2013).

Knoers , F. J. Monks, A. M. P., Siti Rahayu Haditono. *Psikologi
Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006

Kurniawan, Feri. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara,
2012

Matakupan, J. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan
Kesehatan*. Depdikbud, 1992

_____. *Materi Pokok Teori Bermain*. Jakarta: Universitas Terbuka, 1993

Pepen Supendi, SP Nurhidayat. *Fun Game*. Jakarta : Parebar Swadaya,
2008

R, Moeslichatoen. *Strategi Pembelajaran Melalui Bermain*. Jakarta : Rineka
Cipta,1996

- Soejoedi, Imam. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Remadja Karya Offset Bandung, 1979
- Sudjana. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito, 2005
- Sugiyono. *Metode Penelitian Administrasi*. Jakarta : Alfabeta Bandung, 1994
- _____. *metode penelitian pendidikan*. Jakarta : Alfabeta Bandung, 2009
- Sujiono Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003
- Sumosardjuno, Sadoso . *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia, 1986
- W. Gulo. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo, 2002
- Winkel, W.S. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grafindo,1996
- Yusmawati. *Bahan Ajar Interaksi belajar mengajar*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2009