

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini dengan melakukan tes kemampuan motorik kasar siswa yang meliputi tes koordinasi lempar tangkap bola tenis nilai yang diperoleh pada hasil *pretest* sebesar 2,00 dengan kategori kurang sebanyak 16 siswa, 13 siswa lainnya memperoleh nilai cukup dengan nilai yang diperoleh 2,5%. Sedang nilai *posttest* dengan persentase yang dihasilkan yaitu kategori sangat baik 3,75% sebanyak 6 siswa, 3,5% kategori baik sebanyak 20 siswa dan 2,5% kategori cukup sebanyak 3 siswa. Pada keseimbangan dengan berdiri satu kaki pada hasil *pretest* siswa memperoleh nilai 3,6% kategori baik sebanyak 10 orang, 10 siswa lainnya memperoleh nilai cukup yaitu 2,6%, 2,33% sebanyak 9 orang dengan kategori kurang. Sedangkan pada *posttest* nilai siswa meningkat kategori sangat baik 4,00% sebanyak 4 siswa, 3,6% kategori baik sebanyak 23 siswa, dan nilai 2,00% kategori cukup sebanyak 2 siswa. Kelincahan lari zigzag hasil *pretest* siswa yang memperoleh nilai 3,5% dengan kategori baik sebanyak 2 orang siswa, 2,75% kategori cukup sebanyak 10 orang 2,00% dengan kategori kurang sebanyak 17 orang. Sedangkan pada hasil *posttest* siswa yang memperoleh nilai sangat baik 4,00% sebanyak 9 siswa, 3,5% kategori baik sebanyak 14 siswa dan 2,75% kategori cukup sebanyak 6 siswa. Ketiga tes yang telah dilakukan kepada siswa maka dapat disimpulkan bahwa motorik kasar siswa tergolong dalam kategori baik. Pengujian hipotesis yang dilakukan yaitu Hipotesis H_a diterima ($t_{hitung} \geq t_{tabel}$)

dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua tes sebelum dan sesudah mendapatkan hasil. Setelah siswa melakukan tes yang mendapatkan hasil maka nilainya meningkat secara signifikan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka penulis menyarankan sebagai perbaikan dimasa yang akan datang:

- a. Bagi siswa: Untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan cara melatih diri dengan rutin disekolah dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan memperluas ruang lingkup penelitian tentang motorik kasar siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan motorik kasar siswa.