

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan *motor ability* siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani yang meliputi aspek kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan, dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kemampuan *motor ability* siswa secara keseluruhan berada pada kategori “cukup baik” dengan rata-rata skor sebesar 72,2,% menunjukkan bahwa siswa memiliki dasar kemampuan gerak yang memadai untuk mendukung aktivitas pembelajaran PJOK.

Dari kelima aspek yang diukur: Koordinasi dan keseimbangan memperoleh nilai tertinggi dan termasuk kategori baik hingga sangat baik, menandakan kemampuan kontrol gerak dan stabilitas tubuh siswa sudah berkembang dengan baik.

Kekuatan dan kelincahan menjadi aspek yang paling rendah dengan rata-rata nilai di bawah 70, sehingga perlu mendapat perhatian khusus dalam perencanaan latihan. Kecepatan berada pada kategori cukup, namun belum mencapai tingkat optimal.

Distribusi hasil menunjukkan bahwa: 92% siswa berada dalam kategori cukup hingga baik, 4% siswa mencapai kategori baik (≥ 75), 4% siswa berada dalam kategori kurang (< 70).

Faktor yang memengaruhi kemampuan *motor ability* antara lain frekuensi dan kualitas latihan, motivasi siswa, serta metode pembelajaran PJOK yang diterapkan di sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kemampuan *motor ability* siswa SMP UPTD 4 Taebenu masih perlu ditingkatkan, khususnya pada aspek kekuatan dan kelincuhan melalui program latihan yang terencana dan berkesinambungan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tentang kemampuan *motor ability* siswa dalam pembelajaran PJOK, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru PJOK:
 1. Mengoptimalkan program pembelajaran dengan memberikan latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan dan kelincuhan, seperti latihan beban ringan, *circuit training*, *shuttle run*, dan *ladder drill*.
 2. Melakukan evaluasi rutin terhadap kemampuan *motor ability* siswa secara berkala untuk memantau perkembangan dan memberikan tindak lanjut latihan yang sesuai.

3. Menerapkan metode pembelajaran yang variatif dan menyenangkan agar meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas fisik.
2. Untuk Siswa:
 1. Diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga, baik di sekolah maupun di luar jam pelajaran, untuk mengembangkan keterampilan fisik secara menyeluruh.
 2. Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui pola hidup sehat, termasuk mengatur asupan nutrisi, istirahat cukup, dan menghindari kebiasaan yang dapat mengurangi kebugaran fisik.
3. Untuk Sekolah:
 1. Menyediakan fasilitas dan sarana olahraga yang memadai guna mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan *motor ability* siswa.
 2. Mengadakan program *ekstrakurikuler* olahraga yang lebih beragam sehingga siswa memiliki kesempatan berlatih lebih banyak dan mengembangkan potensi fisik secara maksimal.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya:
 1. Dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti faktor *psikologis*, *motivasi*, atau pengaruh gizi terhadap *motor ability* siswa.
 2. Melakukan penelitian dengan sampel lebih luas agar hasil yang diperoleh dapat lebih menggambarkan kondisi kemampuan *motor ability* siswa di berbagai sekolah.

Dengan adanya saran ini diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, serta membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan *motorik* yang optimal sebagai dasar keterampilan olahraga dan kesehatan jasmani.