

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas *kids athletics* terhadap keterampilan gerak fundamental pada anak usia 9 tahun.

5.2 Implikasi

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan dari aktivitas *kids athletics* terhadap keterampilan gerak fundamental pada anak usia 9 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan pelajaran PJOK di sekolah.

1. Bagi pihak sekolah dapat digunakan sebagai salah satu pedoman bagi guru PJOK untuk menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman dalam pemilihan bibit atau calon atlet di SD Muhammadiyah Wonorejo.
3. Pihak akademis, penelitian ini dapat menjadi referensi umumnya orang-orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi pecinta atletik.

5.3 Keterbatasan

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas dan makanan yang dikonsumsi responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga peneliti mengabaikan kondisi fisik responden sebelum pengambilan data.
2. Peneliti tidak mensterilkan ulang alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data, karena peneliti tidak membandingkan kemampuan responden dengan

standar baku yang ada, namun hanya membandingkan kemampuan responden yang satu dengan responden yang lain.

3. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan sampel kontrol sebagai pembanding dalam melakukan penelitian.

5.4 Rekomendasi

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Wonorejo, Kapanewon Sanden Kabupaten Bantul, agar terus meningkatkan latihan, khususnya dalam latihan keterampilan gerak dasar fundamental.
2. Bagi guru penjas atau pelatih ekstrakurikuler olahraga, agar lebih menekankan pada latihan *kids athletics* guna memperbaiki keterampilan gerak dasar siswa.