



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 sampel pada mahasiswa FPOK UPI program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun ajaran 2000/2001 serta berdasarkan kepada hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan terdahulu pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian tersebut, yakni sebagai berikut:

1. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen start sampai gawang pertama berada pada tingkat penguasaan 87 % atau tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer.
2. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen tolakan untuk melewati gawang berada pada tingkat penguasaan 78,67 % atau tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer.
3. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen sikap di atas gawang berada pada tingkat penguasaan 66,11% atau berada pada tingkat koordinasi halus.
4. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen pendaratan setelah melewati gawang berada pada tingkat penguasaan 71,33 % atau berada pada tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer.

5. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen irama langkah antar gawang berada pada tingkat penguasaan 62,22 % atau tingkat koordinasi halus.

6. Tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa untuk komponen gawang terakhir sampai finish berada pada tingkat penguasaan 74,89 % atau tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer.

Tingkat penguasaan keterampilan motorik nomor lari gawang mahasiswa FPOK UPI program PJKR tahun ajaran 2000/2001 secara keseluruhan berada pada tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer. Hal ini menunjukkan para mahasiswa memiliki bakat di atas rata-rata, karena dengan waktu aktif berlatih yang kurang memadai para mahasiswa mampu menguasai keterampilan motorik nomor lari gawang sampai pada tingkat koordinasi halus dan kemampuan transfer. Kemampuan mahasiswa untuk menguasai keterampilan motorik juga banyak dipengaruhi oleh efektivitas pengajaran yang dikelola oleh dosen yang bersangkutan.

## **B. Saran – saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, bahwa ada beberapa saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kepada para Guru Pendidikan Jasmani, disarankan untuk dapat menciptakan efektivitas pengajaran yang baik sehingga dengan terbatasnya waktu yang disediakan untuk menguasai suatu keterampilan motorik, para siswa mampu melakukan penguasaan keterampilan motorik tersebut secara

optimal. Waktu yang tersedia hendaknya lebih banyak diberikan untuk latihan atau pengulangan. Penekanan latihan, lebih diberikan pada gerakan-gerakan yang sulit.

2. Kepada para pelatih hendaknya menyeleksi atlet sebaik-baiknya dalam kurun waktu tertentu sehingga didapatkan atlet yang benar-benar berbakat untuk mampu meraih prestasi yang maksimal.

3. Bagi pengembang kurikulum hendaknya pengalokasian waktu didasarkan pada tingkat kesulitan materi terutama materi penguasaan keterampilan motorik.

