

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

- **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah status motor ability siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket, sepak bola, bulutangkis, dan tenis meja menunjukkan beberapa kriteria yang beragam. Pada kelompok siswa yang mengikuti cabang olahraga bola basket, sepak bola dan tenis meja menunjukkan beberapa kriteria yaitu : *Baik, Sedang dan Kurang*. Yang memiliki kategori *baik dan sedang* terdapat pada kelompok siswa yang mengikuti cabang bulutangkis. Dan yang memiliki kategori *Baik Sekali* terdapat pada siswa yang mengikuti cabang sepak bola, namun dalam cabang bola basket ada seorang siswa yang memiliki kategori *kurang sekali*.

- **Saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bagi para orang tua, pendidik dan pembaca pada umumnya agar lebih memberikan kebebasan kepada putra-putrinya untuk melakukan berbagai aktivitas gerak. Hal ini berkaitan dengan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- Seyogyanya tingkat status motor ability lebih ditingkatkan, dengan pengadaan sarana dan prasarana yang lebih memadai tanpa mengabaikan efektif dan efisiensi penggunaannya, baik dalam segi pelaksanaan kegiatan maupun pemahaman

tujuan dari tingkat status motor ability, sehingga siswa menyadari arti pentingnya tujuan dari tingkat status tersebut.

- Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.