

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil data penelitian, analisa dan pembahasan tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping maka, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Data Hasil Pengukuran *Power* Tungkai, *Power* Lengan, Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, *Power* Otot Lengan, Kecepatan diperoleh hasil terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali. Berdasarkan pengabungan hasil keenam tes tersebut, diketahui pula bahwa pengabungan hasil keenam tes tersebut memiliki mean 300 dan masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang.
2. Data dari hasil pengukuran *power tungkai* terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik, 10 siswa (50%) berkategori sedang, 4 siswa (20%) berkategori kurang, dan 2 siswa (10%) berkategori kurang sekali.
3. Data dari hasil pengukuran *power* lengan diperoleh hasil yaitu 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, terdapat 3 siswa (15%) berkategori

baik, 10 siswa (50%) berkategori sedang, 4 siswa (20%) berkategori kurang, dan 21 siswa (5%) berkategori kurang sekali.

4. Data dari hasil pengukuran kelincahan diperoleh 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali, terdapat 8 siswa (40%) berkategori kurang, 5 siswa (25%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 1 siswa (5%) berkategori baik sekali.
5. Data dari hasil pengukuran koordinasi mata dan tangan diperoleh hasil yaitu 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 10 siswa (20%) berkategori baik, 3 siswa (15%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori kurang, dan 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali.
6. Data dari hasil pengukuran *power* otot lengan diperoleh hasil yaitu 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, terdapat 7 siswa (35%) berkategori baik, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 5 siswa (25%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali.
7. Data dari hasil pengukuran kecepatan diperoleh hasil yaitu 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali, terdapat 6 siswa (30%) berkategori kurang, 11 siswa (55%) berkategori sedang, 2 siswa (10%) berkategori baik, dan 1 siswa (5%) berkategori baik sekali.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari data kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping di atas, maka penelitian ini berimplikasi pada:

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Fakta yang terkumpul berupa data-data dari peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Gamping sebagai subyek penelitian, ternyata kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Gamping sebagian besar adalah sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang sebagian besar memperoleh nilai sedang.

2. Praktis

Dengan diketahuinya kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping sebagian besar adalah sedang, maka hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping, sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program latihan tambahan yang akan diberikan. Guru maupun pelatih ekstrakurikuler akan lebih mudah dalam menetapkan sesi latihan, karena kondisi faktual peserta didik telah diketahui secara pasti.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis telah berusaha dengan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini maksimal dan berhasil dengan baik serta memuaskan. Penelitian ini direncanakan

dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, tetapi penulis tentunya tidak luput dari kesalahan dan khilaf karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya: keterbatasan waktu, biaya, tenaga serta keterbatasan dari kemampuan dari penulis.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program latihan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping. Sehingga data

dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Penjasorkes berdasarkan ketrampilan motorik yang dimiliki oleh siswa.

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui status kemampuan motorik anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun & Yudha M.Saputra (1999-2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Dekdibud.
- Anas Sudijono.(2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Bompa. (1994). *Teory and Methodology of Training*. Canada: KedalalIII/Hunt Publishing Company.
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, Marzuki.(2004). *Statistik Terapan*. Gajah Mada University Press.
- Depdiknas. (2002). *Model Pengembangan Motorik Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini S.(2002). *Perkembangan Motorik* (bahan perkuliahan). Yogyakarta: FIK UNY
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). *Perkembangan Motorik Anak Jilid I (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Mohamad Nasir. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Muhamad Ikhsan.(2005). "*Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di SD Negeri Segoroyoso Pleret Bantul*". Penelitian, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-Cara Pembinaan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

- Nurhasan.(1986). *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Pamuji Sukoco. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian*, FIK; Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yanuar Kiram.(1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Poerdawarminto (1966), *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Rusli Lutan & Adang Suherman.(2000). *Pengukuran dan Evaluasi*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- _____.(1988). *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar teori dan metode*.Jakarta: Depdikbud.
- Setyo Nugroho. (2005). *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola Di Kabupaen Sleman: laporan Penelitian Mandiri*. Yogyakarta FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Sri Winanto. (2008). “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Bawah Sd Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo Th. Ajaran 2009/2010.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharno, HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (1997). *Penentuan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Sekolah Dasar (Majalah Ilmiah)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Sutrisno Hadi.(2002). *Metodologi Research (jilid 3)*.Yogyakarta: Andi offset.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Wiratna Sujarweni. (2007). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya