

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan diperoleh bahwa mahasiswa berada pada kategori Baik Sekali sebanyak 0 mahasiswa (0%), pada kategori baik sebanyak 1 mahasiswa (2.00%), pada kategori sedang sebanyak 24 mahasiswa (48.00%), pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (28.00%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 11 mahasiswa (22.00%). Sehingga bisa disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi masuk kategori sedang.

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, untuk menghindari meluasnya pembahasan dalam penelitian ini maka dibuat batasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti memfokuskan penelitian pada analisis kemampuan motorik mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Kampus UNUGIRI Bojonegoro, yang dimana kemampuan motorik meliputi : Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, Kekuatan, dan juga Kelentukan.

5.4 Saran

Bersumber pada kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

Bagi mahasiswa, hendaknya memperhatikan dan banyak mempelajari ilmu tentang motorik, yaitu motorik kasar maupun motorik halus. Bagi mahasiswa sekiranya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga tubuh dari segi kedisiplinan latihan. Karena di setiap mata kuliah yang di ampu pasti ada yang membutuhkan kemampuan motorik yang bagus. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.