

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil Berdasarkan data yang telah diperoleh pada saat melakukan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kemampuan motorik kasar anak yang dapat dilihat dari nilai rata-rata kemampuan motorik kasar anak sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) senam aerobik, yaitu dari 6,36 menjadi 12,30.
2. Terdapat pengaruh signifikan senam aerobik terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK ST Antonius Medan yang dibuktikan dengan hasil uji *paired sampel t-test* dimana  $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$ , yaitu  $\text{sig. (2-tailed)} 0,000 < 0,05$ .

#### 5.2 Saran

Penelitian ini menggunakan sampel yang cukup besar, yaitu teknik *total sampling*, sehingga data yang dijabarkan termasuk dalam cakupan yang luas dan terstruktur. Untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih ringkas, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik *purposive sampling* untuk melihat pengaruh senam aerobik terhadap kemampuan motorik kasar anak.