

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan.

Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah dibahas pada bab sebelumnya, diperoleh hasil tes awal variabel X1 sebelum eksperimen dengan skor tertinggi 52 dan skor terendah 28, skor rata-rata (\bar{X}_1) 38,8, sedangkan untuk variabel X2 setelah eksperimen di peroleh skor tertinggi 69 dan skor terendah 35, skor rata-rata (\bar{X}_2) 55,5, serta hasil dalam pengujian hipotesis dengan $t_{hitung} -6,30$ dan $t_{daftar} = t_{(1-0,025)(20+20-2)} = t_{(0,975)(38)} = 2,02$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulisan yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Kayang pada siswa putri kelas IX SMPN 5 Gorontalo” dapat diterima dalam hal ini bahwa upaya meningkatkan kemampuan kayang siswa dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan kekuatan otot perut.

5.2 Saran.

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan sikap kayang pada khususnya cabang senam lantai pada umumnya, maka diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada olahraga senam lantai dalam hal ini sikap kayang , peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama

dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak di luar jam sekolah.

3. Dalam rangka meningkatkan kondisi latihan yang efektif, maka diharapkan kepada pihak yang terkait (pihak sekolah) agar memperhatikan ketersediaan fasilitas yang baik dan terpelihara.
4. Bahwa untuk lebih mengintensifkan latihan kekuatan otot perut dalam meningkatkan kemampuan kayang siswa, maka perlu adanya tambahan jam latihan diluar jadwal pelajaran yang telah ditetapkan disekolah.