

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi ” Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan kayang pada cabang olahraga senam pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan kemampuan siswa melakukan sikap kayang dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang insentif berupa latihan kelenturan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh harga X^2_{hitung} sebesar 0,0196. Sedangkan dari daftar distribusi chi-kuadrat pada tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = k - 1$ diperoleh $X^2_{(0,95)(1)} = 3,84$. Ternyata harga X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} , sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian untuk memiliki varians populasi yang homogen.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan sikap kayang siswa pada cabang olahraga senam, maka sangat 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, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak di luar jam sekolah.
3. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan sikap kayang pada cabang olahraga senam, maka latihan kelenturan perlu dimaksimalkan program latihan kurikulum di sekolah-sekolah khususnya yang memerlukan latihan kekuatan otot.