

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan Keseimbangan terhadap kemampuan gerak meroda pada olahraga senam siswa kelas Atas SDN 96 Kota Gorontalo” dapat diterima.

Bentuk latihan Keseimbangan dapat memberikan kontribusi kemampuan gerak meroda. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan Keseimbangan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan gerak meroda pada olahraga senam.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan di atas maka dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda, sangat tepat digunakan latihan Keseimbangan . diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan Keseimbangan baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam sekolah.
2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi pada anak-anak terutama bagi anak yang mempunyai bakatnya dalam olahraga senam

untuk mengembangkan latihan Keseimbangan guna meningkatkan keindahan gerak terutama pada kemampuan gerak meroda.

Bentuk latihan Keseimbangan diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinyu walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan gerak meroda, juga dapat mengembangkan kelentukan tubuh.