

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 5 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{observasi} = 13,79$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh harga $t_{tabel} = 3,25$. dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} .
2. Terdapat pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo.
3. *Core stability exercises* berdampak pada peningkatan keseimbangan pesilat PPLP Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih, dalam rangka memacu atlet pencak silat guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap keseimbangan, maka sangat efektif diterapkannya *core stability exercises*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam

latihan keseimbangan hampir sama halnya dengan latihan kekuatan.

3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang mempengaruhi keaeimbangan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam cabang olahraga pencak silat.