

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data peneliti, maka peneliti dapat menyimpulkan pengaruh latihan senam terintegrasi dan latihan senam non integrasi terhadap interaksi sosial pada pesenam Puri Club, sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian hipotesis dengan uji t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel Latihan Senam Terintegrasi (X_1) terhadap Interaksi Sosial (Y) pada Pesenam Lapangan Mochtar Sirandu Kabupaten Pemalang karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,794 > 1,992$).
2. Dari hasil pengujian hipotesis dengan uji t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel Latihan Senam Non Integrasi (X_2) terhadap Interaksi Sosial (Y) pada Pesenam Lapangan Mochtar Sirandu Kabupaten Pemalang karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,595 > 2,048$).
3. Dari hasil pengujian hipotesis dengan uji F menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan variabel Latihan Senam Terintegrasi dan Latihan Senam Non Integrasi (X_2) terhadap Interaksi Sosial (Y) pada Pesenam Puri Club karena nilai $F_{hitung} > t_{tabel}$ ($24,335 > 4,21$).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pengelolaan data yang dihasilkan oleh peneliti ada beberapa hal yang ingin peneliti sampaikan sebagai saran dan masukan sebagai berikut:

1. Kepada pihak pesenam Puri Club diharapkan setiap anggota dalam kelompok berusaha untuk menyesuaikan diri dengan gerakan senam. Hal ini agar kompak dan sesuai dengan acuan instruktur senam.
2. Untuk penelitian selanjutnya apabila penelitian serupa dilakukan, penulis berharap untuk menyempurnakan penelitian ini dengan pandangan yang cukup luas dan melakukan penelitian lebih lanjut, karena masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan ditinjau kembali agar penelitian selanjutnya dapat mempelajari lebih baik lagi.

5.3 Rekomendasi

1. Kepada anggota maupun atlit senam Puri Club

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam latihan dan kompetisi untuk meningkatkan prestasi.

2. Untuk penelitian selanjutnya

Penelitian ini harus dilakukan pada atlet untuk hasil yang maksimal.