

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari Bab I sampai Bab IV, maka peneliti memberikan suatu kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait, dari uraian dan perolehan hasil eksperimen di atas, peneliti menarik beberapa kesimpulan yang merupakan jawaban dari pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Siswa mampu mengetahui dan memahami peranan penting mengolah tubuh khususnya dalam menari, bahwa dalam menari diperlukannya latihan teknik olah tubuh yang harus diperhatikan agar tubuh memiliki kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak yang baik yang nantinya akan berimbas pada kualitas gerak tari.

Pembelajaran dan materi latihan teknik olah tubuh untuk siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menari, maka dalam hal ini guru harus bisa melatih siswa-siswi agar setiap latihan teknik olah tubuh dilakukan secara benar dan maksimal agar nantinya tubuhpun akan terolah dan memiliki kualitas gerak yang lebih baik dalam menari.

Dari hasil perolehan nilai yang diperoleh dari pembelajaran teknik olah tubuh yang diperoleh pada saat sebelum dilakukannya teknik olah tubuh yakni hasil *pre-test* yakni 71,2 sedangkan nilai setelah diterapkannya teknik olah tubuh hasil *pos-test* 82,5. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik olah tubuh ini berhasil dan diperoleh  $t$  hitung  $5.14 > t$  tabel 2,306 hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas gerak siswa melalui penerapan teknik olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak siswa dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, kegiatan peneliti yang dilakuakn di SMP Kartika XIX-2 Bandung khususnya dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari tentang Penerapan Teknik Olah Tubuh untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Tari dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung (Studi Eksperimen melalui Pembelajaran Tari Yospan). Peneliti berharap bisa memberikan implikasi bagi pengembangan pendidikan seni tari khususnya dalam pembelajaran Ekstrakurikuler tari di SMP.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi jurusan pendidikan seni tari dan dapat menjadi bahan referensi untuk mahasiswa yang mengajar di SMP khususnya dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari, dalam penelitian Penerapan Teknik Olah Tubuh untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Tari dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung (Studi Eksperimen melalui Pembelajaran Tari Yospan), pada pembelajaran seni tari ini dapat memberikan informasi, motifasi, memberikan pengalaman untuk guru dalam hal kebudayaan dan kesenian khususnya dalam pembelajaran seni di SMP.

Selain itu juga peneliti memperoleh pengalaman yang berharga dan sangat bermakna, peneliti merasa pembelajaran penerapan teknik olah tubuh ini sangat tepat dan dapat peneliti lihat langsung perkembangan dari siswa yang sama sekali belum pernah belajar teknik olah tubuh selama mengikuti ekstrakurikuler tari. Dengan adanya penelitian ini, berharap dapat memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari. Peneliti dapat mempelajari dan mencoba untuk memecahkan masalah yang ada pada proses pembelajaran ekstrakurikuler serta materi yang diajarkan. Memberikan referensi pembelajaran seni khususnya pembelajaran dalam ekstrakurikuler tari pada anak SMP. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur untuk pembelajaran dalam ekstrakurikuler tari, dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.