

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. *Line dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman gerak siswa.
2. *Line dance* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman gerak siswa.
3. Dansa cha-cha memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman gerak siswa.
4. Dansa cha-cha tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kardiovaskular siswa.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menerangkan bahwa:

1. Bagi seluruh guru baik itu pengajar guru penjas, dan pembaca pada umumnya agar mencoba menerapkan *line dance* dan dansa cha-cha pada materi aktivitas ritmik. karena terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan siswa.
2. Mengingat banyak kelebihan dari *line dance* dan sebagai media pembelajaran yang dapat menguntungkan bagi guru pengajar maupun siswa, maka perlu diadakannya penelitian lebih lanjut tentang permasalahan yang penulis kemukakan, dengan ketentuan kualitas

perlakuan yang dijadikan sebagai media pembelajaran dibuat dan disajikan secara baik sehingga mudah diterima dan diserap oleh siswa.

3. Diharapkan kepada para guru ataupun pembaca untuk senantiasa mengembangkan pembelajaran penjas agar tidak membosankan dan tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara maksimal.

