

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan perhitungan melalui pengukuran terhadap beberapa sampel, hasil analisis dan interpretasinya, maka dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut,

1. Dari 16 item tes yang terdiri dari komponen ke-lentukan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak otot, ke-setimbangan, agilitas, dan daya tahan umum, ada dua item tes yang tidak sah.
2. Tes langkah samping (pengukuran kesetimbangan di-namis) dan tes Kasch Pulse Recovery (pengukuran daya tahan umum/fitnes) tidak mempunyai daya beda yang signifikan.
3. Baterai tes A maupun B, dua-duanya sama terandal dan sah.
4. Baterai tes yang paling baik ialah memilih item tes dari setiap komponen yang mempunyai t_{hitung} dan daya beda yang lebih tinggi seperti yang tertera pada tabel X.

Dalam uraian tentang peranan sanggar senam dapat pu-la disimpulkan bahwa,

- a. Sanggar senam merupakan suatu unit kegiatan belajar yang dapat mengadakan perubahan ke arah ma-syarakat yang sehat fisik-mental-emosional dan sosi-al. Perubahan yang direncanakan meliputi aspek buda-

ya, kelompok, organisasi, dan individu.

b. Di samping itu golongan wanita dapat mencari alternatif untuk memberi makna pada hidupnya antara lain dapat menyatakan kesetiakawanan sosial. Ini semua merupakan asset dalam community development.

c. Sanggar senam kecuali memperhitungkan sumber-sumber sosial ekonomi, juga mengembangkan sumber daya kultural. Beberapa aspek dari sumber daya kultural dapat terungkap ke permukaan, seperti misalnya makin besarnya perhatian kaum wanita terhadap pentingnya pencegahan (prevention) daripada penyembuhan (curation), memanfaatkan waktu luang secara positif, dan tuntutan berlatih sebagai etos kerja. Ini semua merupakan tuntutan-tuntutan dari masyarakat dan etos sosial yang berwatak membangun.

B. Saran-saran

Melalui pengalaman dan dari hasil penelitian ini, perlu dikemukakan saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi teman sejawat, peminat, maupun instansi pemerintah yang berhasrat mengadakan penelitian dalam bidang yang sama, khususnya dalam hal pengukuran dan kriteria hasil belajar siswa sanggar senam.

Adapun saran-saran yang dimaksudkan adalah sebagai berikut,

1. Untuk komponen kesetimbangan/balance dan daya ta-

han umum/fitnes yang dalam penelitian ini tidak terandal dan sah, agar dicarikan alternatifnya.

2. Masalah penelitian ini agar diteliti lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.

3. Penyusunan pengukuran dan kriteria ini hendaknya juga menjadi bahan pertimbangan untuk ditelaah menjadi tes bahan (material test) yang baku.

4. Agar diadakan penelitian yang sejenis dengan menggunakan variabel-variabel penyelidikan yang lain yang diduga mempunyai hubungan yang erat.

Selanjutnya dilihat dari aspek peranannya, disarankan agar pembangunan nasional yang berdasarkan keunggulan komparatif sumber daya alam dan diarahkan pada keunggulan sumber daya manusia, pengembangannya dilakukan melalui sanggar senam. Melalui sanggar-sanggar senam, kaum wanita terutama ibu-ibu mendapat identitas yang nyata, merasa dikonfirmasi sebagai golongan yang dapat berperan sehingga memberi kepercayaan diri.