

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat korelasi fungsional positif antara tinggi badan terhadap performa atlet senam
2. Terdapat korelasi fungsional positif antara berat badan terhadap performa atlet senam
3. Terdapat korelasi fungsional negatif antara IMT terhadap performa atlet senam
4. Terdapat korelasi fungsional positif antara LiLA terhadap performa atlet
5. Terdapat korelasi fungsional negatif antara lingkaran perut terhadap performa atlet senam

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengemukakan saran bagi para pelatih agar memerhatikan profil antropometrik setiap atletnya untuk meningkatkan keberhasilan atlet ketika berkompetisi. Atlet juga harus memerhatikan komposisi tubuh yang dimilikinya sehingga atlet dalam performa yang baik. Selain itu dalam penelitian berikutnya diharapkan pengukuran sampel lebih optimal agar hasil dan temuan memberikan lebih informasi yang berguna bagi ilmu keolahragaan.

5.3 Rekomendasi

Bagi para pelatih dan atlet hendak untuk mengukur profil antropometrik agar performa atlet konsisten. Dengan pengukuran profil antropometrik pelatih dan atlet dapat mengetahui komposisi tubuh yang baik sehingga akan memengaruhi performa atlet saat berkompetisi yang baik maka akan memengaruhi kemampuan konsentrasi atlet. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak dan tingkat keterampilan lebih tinggi atau dilakukan pada elit atlet. Perlu dilakukan pengawasan lebih terhadap subjek penelitian agar variabel yang diukur menghasilkan data yang maksimal. Perlu melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak dan bervariasi.