

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai bagian dari akhir proses penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pada hasil melakukan tes awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol/pembandingan, setelah datanya diolah tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok dalam hal kemampuan gerak umum.
2. Pada tes akhir setelah kelompok eksperimen melakukan latihan selama kurang lebih dua bulan, ternyata kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang berarti dalam hal general motor ability (kemampuan gerak umum).
3. Berdasarkan pengujian untuk menganalisis hasil tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok, dengan hasil penghitungan sebagai berikut: nilai t hitung untuk kelompok eksperimen adalah 7,79 dari nilai t tabel $(1 - \frac{1}{2}\alpha) (n - 1)$ adalah 2,04, sedangkan untuk kelompok kontrol meskipun mengalami peningkatan dari 499,79 menjadi 501,54; akan tetapi peningkatan tersebut tidak setinggi peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen, yaitu dari 499,62 menjadi 570. Peningkatan pada kelompok kontrol diakibatkan anak pada usia sekolah dasar masih berada dalam tahap perkembangan baik fisik maupun mentalnya, sehingga seiring dengan penambahan kekuatan, maka kemampuannya pun bertambah pula.

Dari hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa latihan senam kesegaran jasmani 1992 yang diberikan terhadap kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan yang berarti terhadap general motor ability.

4. Berdasarkan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (pihak kanan) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, ternyata nilai t hitung (t') 7,79 > dari nilai t tabel $\alpha < 0,05$ $t (1 - \frac{1}{2}\alpha) (n - 1) = 2,04$, dengan demikian H_0 ditolak, artinya latihan senam kesegaran jasmani 1992 mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan general motor ability siswa putri kelas IV SDN Haurpugur I dan II kecamatan Rancaekek kabupaten Bandung.

B. Saran-Saran

Untuk menyempurnakan hasil penelitian dan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas penulis mengemukakan saran:

1. Agar pihak sekolah dasar terus mengembangkan olahraga senam kesegaran jasmani 1992 melalui latihan masal 3 kali seminggu untuk memperoleh manfaat yang ditimbulkan melalui latihan ini.

2. Untuk lebih memasyarakatkan olahraga senam kesegaran jasmani 1992 sebagai salah satu bentuk latihan aerobik, mengingat olahraga senam kesegaran jasmani ini adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya banyak dan mudah dilakukan, akan tetapi apabila dilakukan secara teratur dan benar dapat meningkatkan general motor ability.

3. Diadakan penelitian lebih lanjut dengan cara memberikan latihan-latihan dalam bentuk lainnya atau bentuk membandingkan bentuk-bentuk latihan lain guna mendapatkan hasil yang lebih baik terhadap peningkatan general motor ability.