

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh Latihan calisthenics terhadap peningkatan motor ability pada cabang olahraga *calisthenics street workout* adalah sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *calisthenics* terhadap peningkatan *motor ability* pada cabang olahraga *calisthenics street workout*.

5.2. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, yang saya temukan dilapangan maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Latihan *calisthenics* dilakukan untuk usia remaja dapat meningkatkan kemampuan gerak tubuh dan mempunyai kemampuan dalam Gerakan-gerakan yang lebih sulit, sesuai hasil penelitian.
2. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk lebih memahami konsep gerak yang ada pada *calisthenics* ini , dan menambahkan jurnal atau buku sebagai bahan landasan teori untuk lebih mengembangkan olahraga *calisthenics*