

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari hasil pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai.

B. Saran

Untuk lebih menyempurnakan dalam penyelidikan ini penulis sarankan sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam bidang olah raga, selain diperlukan penguasaan teknik yang baik, kesegaran jasmani yang baik, juga diperlukan fleksibilitas tubuh yang baik.
2. Guru hendaknya dapat melaksanakan pembelajaran yang lebih menarik dan lebih bervariasi karena proses pembelajaran yang menarik akan menumbuhkan motivasi belajar siswa.
3. Mengadakan penelitian yang lebih lanjut tentang masalah ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak, penggunaan statistik yang lebih tepat, sehingga dicapai kesimpulan yang lebih baik.