

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *side leg pitch back somersaults* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto belakang pada atlet senam putra tingkat pemula PERSANI Kota Medan Tahun 2013.
2. Latihan *safety belt on straight somersaults* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto belakang pada atlet senam putra tingkat pemula PERSANI Kota Medan Tahun 2013.
3. Latihan *side leg pitch back somersaults* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto belakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *safety belt on straight somersaults* dan latihan *side leg pitch back somersaults* karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil salto belakang.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.