

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisa data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok a yang diberi perlakuan olah tubuh mengalami peningkatan rata-rata dari Pretest ke Posttest sebesar 50,37 dan 84,62
2. Kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok b yang tidak diberi perlakuan olah tubuh mengalami peningkatan rata-rata Pretest ke Posttest yang lebih rendah dari pada kelompok a yaitu sebesar 45,72 dan 61,29
3. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan analisis pengujian hipotesis menggunakan uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,173711532 > 1,701130934$ sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh olah tubuh yang signifikan terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

THE
Character Building
UNIVERSITY

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu:

1. Kualitas gerak pemain *colour guard* dalam melakukan olah tubuh perlu ditingkatkan lagi, karena hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas gerak sebelum diberikan olah tubuh masih berada pada kategori yang cukup rendah.
2. Diharapkan kepada pelatih *colour guard* agar tetap memberikan latihan olah tubuh kepada pemain *colour guard* agar kualitas gerak yang dihasilkan bisa lebih maksimal, hal ini berguna untuk para pemain *colour guard* dalam menggunakan *equipment standart* baik itu *flag* (bendera), *riffel* (senapan), *saber* (pedang).