

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan calisthenic memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pretest sebesar 7,2 menjadi 11,7 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 4,5 poin. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara nyata bahwa latihan calisthenic efektif dan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan peserta didik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, disarankan kepada mahasiswa PJKR FIK UNIMED untuk menjadikan latihan calisthenic sebagai bagian dari program latihan rutin dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variasi durasi, intensitas, dan jenis latihan calisthenic, serta mengombinasikannya dengan pengukuran aspek psikologis secara lebih mendalam. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara latihan calisthenic, peningkatan kekuatan otot, dan faktor psikologis pada populasi yang lebih luas.