

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan pengembangan senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* minangkabau sebagai berikut:

1. Gerakan *silek tuo* pada senam kesegaran jasmani yaitu modifikasi gerakan hormat perguruan, gerakan *sambah*, dan gerakan kaedah gerak dasar 1 pada olahraga *silek tuo*.
2. Musik pengiring Senam Kesegaran Jasmani *silek tuo* yaitu lagu *barek solok*, lagu *ayam den lapeh*, lagu goyang nasi padang, dan lagu *kambanglah bungo* diaransemen menggunakan instrument modern.
3. Pengembangan Senam Kesegaran Jasmani *silek tuo* berpedoman pada susunan gerak senam kesegaran jasmani Indonesia Bersatu Tahun 2018.
4. Pengembangan Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* dinyatakan “layak” dan dapat “digunakan”.

5.2. Implikasi Produk

Implikasi dari penelitian dan pengembangan ini adalah :

1. Senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* adalah hasil pengembangan yang dapat digunakan untuk aktivitas senam rutin masyarakat setiap pagi dan sore hari.

2. Senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* dapat membantu secara langsung dalam melestarikan budaya lokal masyarakat Minangkabau.
3. Senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* dapat membantu masyarakat untuk dapat memahami gerakan *silek* tradisional secara tidak langsung saat melakukan gerakan senam.
4. Senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* secara rutin dapat membakar lemak tubuh dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

5.3.Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* hasil pengembangan diharapkan dapat berguna dalam upaya pelestarian budaya lokal khususnya olahraga tradisional *silek tuo* Minangkabau.
2. Diharapkan senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* dapat menjadi aktivitas senam rutin khususnya disekolah maupun diinstansi perkantoran.
3. Diharapkan senam kesegaran jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* menjadi aktivitas pembuka sebelum melakukan latihan *silek* tradisional karena karakteristik gerakan senam sesuai dengan karakteristik gerakan *silek*.

4. Mengingat hasil uji coba produk menyatakan intensitas latihan dapat meningkatkan kebugaran dan pembakaran lemak pada tubuh, peneliti berharap kepada peneliti lainnya agar dapat menganalisis kembali gerakan yang dipergunakan agar mendapatkan produk yang lebih baik.
5. Diharapkan menjadi pedoman untuk penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan sebuah aktivitas senam dengan berbasis budaya lokal lainnya.