

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil yang sudah dilakukan peneliti maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *decline push-up* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025. Dengan hasil determinasi data *pre-test* sebesar 72,97% dan determinasi *post-test* sebesar 88,75% maka didapat peningkatan sebesar 15,78%.
2. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan latihan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025. Dengan hasil determinasi data *pre-test* sebesar 46,48% dan determinasi *post-test* sebesar 54,05% maka didapat peningkatan sebesar 7,57%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025. Dengan hasil determinasi data *pre-test* sebesar 79,73% dan determinasi *post-test* sebesar 88,76% maka didapat peningkatan sebesar 9,03%.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari hasil kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dimana kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* dapat meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan maka dari ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil gerakan *stut* yaitu:

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan menerapkan kontribusi latihan *decline push up* dan *crunch* dapat meningkatkan kemampuan *stut* maka diharapkan kepada pelatih PERSANI khususnya agar menerapkan kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* untuk meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan atletnya.
2. Kepada pelatih, guru olahraga serta pembina olahraga yang ingin meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dan hasil dari sebuah gerakan seperti halnya *stut* agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai seperti kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch*.
3. Kepada pembaca yang ingin meningkatkan hasil penelitian ini dengan membuat sampel yang lebih banyak di tempat dan waktu penelitian yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih signifikan dan lebih bermanfaat untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.