

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayang terhadap hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split* terhadap hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2013.
3. Latihan kayang lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *split* terhadap hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat pemula Tahun 2013.

B. Saran

1. Kepada pelatih senam disarankan agar dapat menerapkan latihan kayang untuk meningkatkan hasil gerakan *walkover* belakang sehingga menghasilkan gerakan yang baik
2. .Bagi para mahasiswa yang hendak melaksanakan penelitian, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau pun cabang olahraga yang berbeda.
3. Kepada sampel diharapkan agar dapat meningkatkan latihan yang dapat mempengaruhi gerak *walkover* belakang.