

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui variasi latihan berpasangan memberikan peningkatan yang sangat signifikan terhadap hasil gerakan *Stutz Back Extention* pada pesenam pengcab persani kota medan tahun 2013. Nilai rata-rata pesenam pada hasil *Pre-Test* adalah 53,63 (Kurang), pada siklus I ini nilai rata-rata pesenam meningkat menjadi 91,66 (sangat baik).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar pelatih sanggar senam persani meningkatkan kualitas variasi latihan berpasangan yaitu latihan gerobak dorong (*whellborow*) dan *Back up* berpasangan
2. Agar hasil dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas tentang senam lantai, khususnya *Stutz Back Extention*
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.