

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pengamatan awal pesenam sebelum menggunakan media kolam busa, teknik salto depan gulung mereka masih banyak kesalahan. Dari hasil tes salto depan gulung setelah diberikan perlakuan pada siklus I yaitu latihan teknik dengan menggunakan media kolam busa mencapai target yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu 70%. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa menggunakan media kolam busa dapat meningkatkan teknik salto depan gulung dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto depan gulung para pesenam.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada Pelatih senam untuk dapat memberikan program latihan yang berbeda terhadap pengaruh teknik salto depan gulung.
2. Kepada teman – teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga ( PTO ) dengan melalui bentuk – bentuk latihan teknik lainnya.
3. Kepada para pengajar atau pendidik khususnya Guru Penjas, diharapkan dapat memberikan program latihan yang baik sesuai dengan cabang olahraga yang diajarkan.