BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis antara pengurangan cedar dalam pembelajaran senam lantai dapat diketahui bahwa harga t-hitung adalah 19,12 selanjutnya, harga t yang di peroleh (t-hitung) tersebut dibandingkan dengan harga t dalam tabel nilai persentil untuk distribusi (t -tabel). Dari t -tabel pada taraf signifikan a = 0,05 dengan derajat kebebasan db = N-1 17-1 = 16 uji satu ekor. Diketahui harga t – tabel adalah 1,74. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ (19,12 > 1,74). Dengan Demikian, Hipotesis yang mengatakan bahwa Gerakan pemanasan dan pendinganan dalam mengurangi resiko cedar pada senam lantai siswa kelas V ISDN Mon Singet Aceh Besar dapat di terima.

5.2 Saran

5.2.1Bagi Guru PJOK

Guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk selalu memasukkan sesi pemanasan dan pendinginan secara sistematis dalam setiap aktivitas pembelajaran olahraga, terutama pada materi senam lantai. Hal ini penting untuk mencegah cedera otot dan meningkatkan kesiapan fisik siswa.

5.2.2 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menyadari pentingnya melakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik, tidak hanya dalam pelajaran PJOK, tetapi juga dalam kegiatan olahraga di luar sekolah.

5.2.3 Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan dukungan berupa sarana dan prasarana pendukung aktivitas fisik yang aman dan nyaman, serta pelatihan rutin bagi guru-guru PJOK agar selalu menerapkan pembelajaran yang memperhatikan keselamatan siswa.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya:

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengamati variabel tambahan, seperti detak jantung, tingkat kebugaran, atau kondisi otot sebelum dan sesudah senam lantai, agar hasil penelitian lebih mendalam dan menyeluruh.