

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian pada analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan :

1. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa, hal ini dapat di lihat dari hasil penghitungan data sebesar 11, 989.
2. Latihan kelentukan statis juga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa, hal ini dapat di lihat dari hasil penghitungan data sebesar 5,88.
3. Peningkatan kemampuan gerak dasar kayang siswa pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuan gerak dasar kayang siswa pada kelompok latihan kelentukan statis.

### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan dari peneliti bahwa pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa secara lebih baik. Maka penulis memberikan saran yaitu :

1. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dan Latihan kelentukan statis dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lainnya dalam cabang senam lantai lainnya.
2. Para siswa agar lebih meningkatkan kelentukan dengan metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi atau dengan metode latihan kelentukan statis dapat juga menggabungkan kedua metode latihan tersebut dengan dijadikan dalam satu rangkaian latihan dalam meningkatkan kelentukan.
3. Peneliti lain, skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan penelitian dimasa yang akan datang.