

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas IV Madrasag Ibtidaiyah Al-Irsyad Kota Jambi dengan nilai t hitung sebesar $12,025 > 2,064$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk gerak lokomotor dibandingkan dengan sebelum diberikan senam kreasi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi dapat dilakukan dengan senam kreasi

2. Pada peneliti yang akan datang dapat kiranya peneliti mencoba melakukan metode yang sama untuk tolak ukur yang sama dengan sampel yang sama yang lebih besar dan waktu yang lama.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut kiranya dapat menemukan metode lain untuk dapat meningkatkan gerak lokomotor dan upaya meningkatkan bakat siswa dan siswi dalam bidang olahraga.