

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab IV, diambil kesimpulan bahwa kemampuan tubuh penari dapat ditingkatkan melalui latihan teknik dasar olah tubuh pada SMAN Titian Teras H. Abdurrahman Sayoeti Jambi.

Pengamatan pada proses latihan teknik dasar olah tubuh pada siswa di SMA tersebut dilakukan sebelum dan sesudah adanya tindakan Siklus I dan Siklus II sebagai berikut:

1. Sebelum adanya penerapan teknik dasar olah tubuh, siswa masih belum mampu berkembang dengan presentase (24,4%)
2. Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I perkembangan siswa dalam melakukan olah tubuh sudah mulai menunjukkan sedikit peningkatan, Siklus I pertemuan ke-1 (34,37%), siklus 1 pertemuan ke-2 (41,66%). Pada Siklus II Peningkatan kemampuan olah tubuh sudah mulai berkembang yaitu pada siklus II pertemuan ke-1 (62,65%), akhirnya pada Siklus II pertemuan ke-2 siswa sudah mencapai ketuntasan yaitu (86,82%).
3. Terdapat peningkatan kemampuan olah tubuh siswa melalui latihan teknik dasar olah tubuh dengan peningkatan yang sangat baik mencapai (86,82%).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan metode latihan yang tepat dapat berpengaruh terhadap pencapaian kemampuan siswa dalam melakukan olah tubuh.
- b. Motivasi latihan siswa mempunyai pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menari. siswa memiliki motivasi untuk terus berlatih sehingga kegiatan di dalam ekstrakurikuler dapat terus dilakukan untuk siswa yang baru bergabung di dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti Jambi. Diharapkan guru pembina di dalam kegiatan ekstrakurikuler tari dapat terus menerapkan latihan teknik dasar olah tubuh sehingga siswa memiliki dapat terus melatih ketubuhan dalam menari.
- c. Dalam kegiatan latihan teknik dasar olah tubuh diharapkan adanya kerjasama antara siswa dan guru untuk dapat mencari Solusi terbaik dalam proses kegiatan menari untuk meningkatkan kemampuan siswa baik dalam hal olah tubuh maupun dalam menari.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi guru dan calon guru. Membenahi diri yang berhubungan dengan kegiatan yang telah dilakukan dan prestasi belajar siswa yang telah dicapai dengan memperhatikan metode pembelajaran yang tepat dan motivasi siswa dalam latihan teknik dasar olah tubuh. Teknik latihan olah tubuh dapat dikembangkan lagi sehingga dapat terus diterapkan kedepannya. Latihan fisik yang terstruktur melalui teknik dasar olah tubuh tidak hanya

meningkatkan keterampilan tari namun juga dapat memperbaiki kondisi fisik secara keseluruhan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa yang penulis sarankan antara lain:

1. Bagi Guru

Kepada Guru disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan program latihan olah tubuh secara rutin sehingga terbentuknya banyak penari yang paham akan ketubuhan mereka.

2. Bagi Sekolah

Hendaknya memberikan dukungan kepada ekstrakurikuler tari baik dari segi fasilitas maupun pengembangan program berkelanjutan.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk terus konsisten dalam berlatih dan juga menjaga Kesehatan fisik seperti pola makan yang baik, istirahat yang cukup dan melakukan pemanasan yang benar sebelum melakukan kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik berat.