

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil pengolahan data yang telah dilakukan oleh penulis terkait pengaruh latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga. Hipotesis yang diajukan dapat terbukti memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan teknik senam irama sangat berpengaruh pada kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam, hal ini disebabkan penerapan metode latihan yang tepat akan memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil uji normalitas bedistribusi normal diperoleh nilai signifikansi $>0,05$ selanjutnya dapat dibuktikan pada uji hipotesis (uji t) dengan perolehan nilai 0,001 dimana signifikansi $<0,005$, sesuai dengan hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima kemudian H_o ditolak. Oleh karena itu, latihan *drill* senam irama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam Porpi Di Stadion Patriot Candrabhaga.

A. Saran

Dalam penelitian ini mengenai pengaruh latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam PORPI Disco 26 pada peserta senam di Stadion Patriot Candrabhaga, ada beberapa aspek yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan validitas dan kualitas hasil penelitian. Pertama-tama, penting untuk memperhatikan variasi dalam program latihan *drill* yang diterapkan. Menambahkan variasi, seperti perubahan tempo, penggunaan musik yang berbeda, atau penggabungan gerakan yang lebih kompleks, dapat membantu menjaga motivasi peserta serta meningkatkan efektivitas latihan. Variasi ini tidak hanya mencegah kejenuhan, tetapi juga dapat menguji apakah berbagai

jenis drill dapat mempengaruhi kemampuan gerak secara signifikan. Panjang dan intensitas latihan juga harus ditinjau. Pastikan bahwa durasi dan intensitas program latihan cukup untuk memberikan dampak yang signifikan tanpa menyebabkan kelelahan atau risiko cedera pada peserta. Penyesuaian dalam aspek ini dapat membantu memastikan bahwa latihan efektif dan aman. Dengan mempertimbangkan dan menerapkan saran-saran ini, penelitian Anda dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap pemahaman tentang pengaruh latihan drill senam irama terhadap kemampuan gerak senam Porpi Disco 26.

