

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta di dukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat perbedaan terhadap keseimbangan pada atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan metode latihan *core*
2. Terdapat perbedaan terhadap keseimbangan pada atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan metode latihan *senam pilates*.
3. Metode latihan *core* lebih efektif dari pada metode latihan *senam pilates* terhadap keseimbangan pada atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta sebaiknya tetap menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan kegiatan olahraga rutinnya, ditambah dengan penguatan di setiap akhir latihan fisik agar otot-otot inti yang sudah dilatih menjadi lebih baik lagi.
2. Kepada Atlet *Drumband* Universitas Negeri Jakarta dilihat dari hasil penelitian, dianjurkan untuk memilih melakukan metode latihan core sebagai pilihan untuk menjaga keseimbangan agar menjadi lebih baik.
3. Kepada pelatih *Drumband* Universitas Negeri Jakarta agar tetap memberikan penguatan diakhir sesi latihan fisik untuk menjaga dan meningkatkan keseimbangan atlet.
4. Kepada para peneliti, jika ingin melakukan penelitian yang sama, agar di perhatikan dalam menentukan volume latihan agar efek yang ditimbulkan semakin baik.