

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dengan keterampilan *2/1 Turn* pada atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn* pada atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dan keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn* pada atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini peneliti memberikan masukan-masukan yang mungkin berguna antara lain :

1. Untuk para pembina dan pelatih cabang olahraga *Aerobic Gymnastics*, peneliti berharap unsur konsentrasi dan keseimbangan mendapat perhatian khusus dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan yang lebih baik terutama pada keterampilan *2/1 Turn*.
2. Untuk para atlet *Aerobic Gymnastics* dianjurkan berlatih keras lagi dalam meningkatkan konsentrasi kondisi fisik terutama keseimbangan agar dapat maksimal dalam melakukan berbagai macam keterampilan dalam *Aerobic Gymnastics* terutama keterampilan *2/1 Turn*.
3. Untuk para peneliti dan mahasiswa yang lain, peneliti berharap dapat memperluas penemuan tentang unsur psikologi dan kondisi fisik lainnya agar dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlet *Aerobic Gymnastics* dan kemajuan ilmu olahraga sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga Indonesia ditingkat Internasional.