

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu senam otak, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah gerak lokomotor lari pada anak tunagrahita kategori sedang di *special Olympics* Indonesia Jakarta.

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian terhadap 27 sampel dalam pelaksanaan latihan senam otak terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor lari pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympic* Indonesia Jakarta, dapat di simpulkan bahwa:

Terdapat pengaruh latihan senam otak terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor lari pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympic* Indonesia Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan gerak

dasar lokomotor pada atlet seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, dan kognitif guna pengembangan penelitian di bidang olahraga khususnya di *special Olympics* Indonesia, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

2. Untuk pelatih melalui penelitian ini latihan senam otak dapat digunakan pada anak tunagrahita khususnya kategori sedang. Latihan senam otak yang diberikan kepada anak tunagrahita nantinya bisa meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari dan meningkatkan koordinasi mereka sehingga prestasi yang di raih dapat lebih maksimal.
3. Untuk guru di sekolah latihan senam otak dapat di terapkan di sekolah untuk memberi variasi pembelajaran gerak dasar yang lebih banyak kepada anak tunagrahita agar mereka tidak bosan.
4. Untuk orang tua yang anaknya mengalami permasalahan tunagrahita lari juga dapat di berikan sebagai alternatif pembelajaran gerak dasar di rumah.