

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei pelaksanaan latihan *core stability* untuk mahasiswa penjas kesrek di STKIP PGRI Sumenep, maka dapat menarik kesimpulan sebagai berikut. Latihan *core stability* ini memang banyak dilakukan oleh mahasiswa penjas kesrek terutama di bagian atlet. Karena olahraga *core stability* sangat bagus untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot-otot di tubuh kita terutama dibagian otot lengan. Tidak hanya di bagian otot lengan saja dengan melakukan olahraga ini kita juga bisa membentuk keseimbangan tubuh kita agar lebih baik lagi. Karena untuk seorang atlet mempunyai keseimbangan tubuh sangatlah penting untuk menjaga tubuh mereka dan mengatasi terjadinya cedera. Jika tubuh kita sudah seimbang dan juga kekuatannya dan daya tahannya sangat kuat maka kita bisa mengatasi cedera tersebut dengan mudah. Dari hasil jawaban yang saya terima masih juga ada beberapa orang yang masih belum mengetahui apa itu olahraga *core stability* mungkin karena mereka orang pedesaan ataupun mereka jarang buka tentang olahraga di internet. Olahraga ini juga terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh mereka misalnya di alat banyak diantara mereka yang tidak mempunyai alat matras untuk melakukan latihan ini yang menyebabkan dari mereka terpaksa menggunakan alat rumahnya seperti kasur untuk membantu mengurangi rasa sakit di tubuh mereka. Dampak dari melakukan latihan ini juga sangat signifikan dari meningkatnya daya tahan dan kekuatan otot lengan dan juga keseimbangan tubuh mereka.

Meskipun dari mereka masih belum terlalu mengerti cara melakukannya dan juga waktu yang seharusnya mereka lakukan. Dengan adanya penelitian ini mereka juga

bisa bertanya-tanya tentang bagaimana cara melakukan latihan ini dengan benar dan berapa menit untuk melakukannya dan juga bertanya apa saja manfaatnya melakukan latihan *core stability* ini kepada saya. Banyak dari mereka yang berfikir dengan melakukan latihan ini mereka hanya akan mendapatkan keseimbangan yang bagus saja, tanpa disadari dengan melakukan ini mereka secara tidak langsung membantuh semua otot yang ada ditubh mereka itu bergerak dan ikut menjadi tambah kuat.

Dari hasil penelitian ini semoga bisa bermanfaat untuk narasumber yang sudah bersedia membantu saya dalam penellitian tentang latihan *core stability* ini. Juga semoga ilmu yang saya dapat berikan kepada mereka bisa mereka lakukan dengan baik lagi dan dengan caara yang benar juga. Untuk yang masih belum pernah mengetahui olahraga ini semoga dengan adanya penelitian saya ini mereka menjadi tahu dan mencoba untuk melakukannya dirumah untuk menjaga kesehatan tubuh mereka selama mereka dirumah. Dan juga dengan adanya penelitian ini mereka juga bisa belajar membantu kita orang lain memlukan bantuan dan mereka jadi tahu kalau nanti mereka juga akan melewati hal ini juga di semester akhir.

## **B. Saran**

Untuk kritik dan saran dari narasumber yang saya dapatkan bermacam-macam seperti ada yang mengatakan baik dan kurang baik. Mereka lebih setuju kalau penelitian yang saya lakukan ini di adakan tes secara langsung agar bisa mengetahui hasilnya secara langsung bukan dengan wawancara. Karena dengan di adakannya tes secara langsung kita juga bisa memberi tahukan kepada anak-anak yang tidak mengetahui tentang latihan *core stability* ini. Adapun dari mereka yang bermemberikan jawabannya, penelitian ini bagus membahas tentang olahraga ini namun untuk lebih baiknya jika disertakan beberapa gambar untuk yang tidak mengetahui latihan ini, karena mereka akan merasa bingung karena mereka yang tidak

mengetahui akan susah juga membayangkan gerakannya. Jadi untuk lebih baik di sertakan gambar untuk mereka yang tidak tahu menjadi bisa mengetahui dan juga bisa mempraktekkannya dirumah setelah penelitiannya sudah selesai.

Ada beberapa dari mereka juga beranggapan tentang penelitian yang saya lakukan ini kurang bagus, karena ini adalah penelitian olahraga dan latihan dimana yang berhubungan dengan latihan olahraga harus diadakan tes yang nyata bisa dilihat bukan engan hanya mewawancarai saja. Mungkin ini adalah langkah yang dipilih karena sekarang masih tidak boleh keluar rumah dan tidak boleh berbicara dengan sembarang orang takut terjadi hal yang negatif untuk diri kita sendiri nantinya, namun menurut saya lebih baik diadakan tes langsung menunggu selesai pandemi ini. Agar bisa langsung melihat hasilnya dan juga bisa belajar cara yang benar melakukan latihan olahraga *core stability* ini. karena pasti akan ada dari beberapa teman kami yang tidak mengetahui cara melakukan dengan baik latihan olahraga ini. Jawaban yang lainnya dari pertanyaan yang saya sebarakan rata-rata sama jadi saya kumpulkan dan nanti saya akan lampirkan di berkas lampiran. Semua jawaban yang sama yaitu mereka yang beranggapan bahwa penelitian ini baik di lakukan karena berhubungan dengan olahraga namun lebih baik di adakan tes secara langsung agar bisa mengetahui dengan nyata hasilnya tanpa mengira-ngira. Karena dengan diadakannya tes secara langsung kami bisa mengetahui dan bertanya tentang olahaga ini dan juga bisa belajar bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar agar mendapatkan hasil yang bagus juga untuk badan kita.

Olahraga *core stability* ini sangat bagus ditengah pandemi sekarang ini karena olahraganya yang dilakukan didalam rumah dan juga tidak membutuhkan banyak ruang untuk melakukannya. Untuk alatnya pun tidak banyak hanya menggunakan matras untuk mengurangi sakit di badan kita meskipun tidak mempunyai matras kita

bisa menggunakan alat yang bisa mengurangi sakitnya misalkan kasur, ataupun alat lainnya yang lembut yang dapat mengurangi rasa sakit di tubuh.

