**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Sehubungan dengan hasil penelitian mengenai latihan gerak irama dalam meningkatkan keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot Kabupaten Paser Kalimantan Timur, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot sebelum adanya latihan gerak irama berada dalam kategori kurang dan gagal.
2. Keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot sesudah adanya latihan gerak berada dalam kategori baik dan cukup.
3. Terdapat peningkatan keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot, dari kategori kurang baik menjadi baik dan sangat baik setelah adanya latihan gerak irama.
4. **Saran – saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, maka perlu disarankan kepada:

* 1. Bagi guru

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka kepada guru mata pelajaran Penjaskes disarankan untuk mengadakan latihan gerak irama dengan berjalan lurus secara efektif dalam pembelajaran untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Diharapkan memberi pembelajaran kepada murid tunagrahita ringan disesuaikan dengan kondisi dan lingkungan pembelajaran. Bahwa penggunaan alat peraga sedapat mungkin dapat merangsang murid tunagrahita ringan agar lebih efektif dalam mengikuti proses pembelajaran Penjaskes.

76

* 1. Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan permasalahan penelitian ini dengan baik

dan lebih spesifik lagi sehingga benar-benar memberikan sumbangan pengetahuan yang lebih bermanfaat bagi anak luar biasa, khususnya bagi anak tunagrahita ringan.

* 1. Praktisi

Praktisi hendaknya dapat mengikuti secara efektif kegiatan pembelajaran dengan metode “latihan gerak irama” dalam mata pelajaran Penjaskes yang sekiranya dari penggunaan metode pembelajaran ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh mereka, khususnya murid tunagrahita ringan.