

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan belajar guling depan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,835 dan tingkat hubungan yang sangat kuat. Ini berarti bahwa semakin baik kekuatan otot lengan siswa, maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam melakukan gerakan guling depan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan belajar guling depan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,727, dan tingkat hubungan yang kuat. Ini menunjukkan bahwa kelentukan tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keterampilan gerakan guling depan.
3. Secara simultan, kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan belajar guling depan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,880 dan nilai R Square sebesar 0,775, yang berarti kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama berkontribusi sebesar 77,5% terhadap kemampuan belajar guling depan. Sisanya sebesar 22,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

4. Model regresi linier berganda yang diperoleh menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kemampuan belajar guling depan. Setiap peningkatan pada kedua variabel tersebut akan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan guling depan secara bermakna.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil ini mendukung teori bahwa kekuatan otot dan kelenturan tubuh merupakan komponen kebugaran jasmani yang penting dalam penguasaan keterampilan senam lantai. Latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh sangat penting untuk menunjang keberhasilan siswa dalam mempelajari gerakan dasar senam, khususnya guling depan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran senam, khususnya latihan fisik yang melibatkan kekuatan dan kelenturan. Dengan melakukan latihan secara teratur, kemampuan gerak dasar seperti guling depan dapat dikuasai dengan lebih baik.
2. Guru Pendidikan Jasmani, disarankan agar lebih memfokuskan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh siswa, karena kedua aspek tersebut terbukti berkontribusi signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling

depan. Latihan seperti menggantung, push-up, serta aktivitas peregangan (stretching) bisa menjadi bagian dari program pembelajaran rutin.

3. Kepala Sekolah sebaiknya mendukung peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan fasilitas dan sarana latihan yang memadai, seperti matras senam, alat bantu latihan otot, dan ruang praktik yang aman dan nyaman.
4. Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan belajar gerakan senam, seperti koordinasi motorik, keseimbangan, atau motivasi belajar siswa, agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.