

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian data dan pembahasan yang dijelaskan, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan belajar guling depan siswa Kelas XI A SMAN 2 Kupang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,521$ yang termasuk dalam kategori sedang, serta nilai signifikansi $0,02 < 0,05$ sebagai bukti hubungan sah secara statistik. Artinya: semakin baik kekuatan otot lengan yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula keberhasilan dalam melakukan gerakan guling depan.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan belajar guling depan siswa Kelas XI A SMAN 2 Kupang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,367$ yang termasuk dalam kategori rendah hingga sedang serta nilai signifikansi $0,039 < 0,05$. Sebagai bukti hubungan sah secara statistik. Artinya: semakin lentur tubuh siswa, maka semakin lancar dan sempurna gerakan guling depan yang dihasilkan
3. Secara bersama-sama, kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan belajar guling depan siswa Kelas XI A SMAN 2 Kupang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,444$ atau **44,4%**. Artinya: sebesar 44,4% kemampuan guling depan dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut,

sedangkan sisanya sebesar **55,6%** dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (seperti keseimbangan tubuh, keberanian dan penguasaan konsep gerakan dan lain-lain).berdasarkan hasil tersebut hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi SMAN 2 Kupang

Untuk menjamin para siswa bisa mengembangkan bakat yang dimiliki dalam hal ini pada bidang olahraga, pihak sekolah sebagai tempat para siswa/i menempuh ilmu, sekolah harus mampu menyediakan apa yang dibutuhkan para siswa untuk mengembangkan bakat mereka.

2. Bagi Mahasiswa

Kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh termasuk faktor-faktor yang sangat berpengaruh dalam bidang olahraga apapun. Maka dari itu para siswa harus lebih bisa melatih kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh. Dikarenakan kekuatan adalah umumnya menjadi hal utama yang dibutuhkan, begitu pun dengan kelenturan tubuh, karena memiliki tubuh yang lentur memiliki dampak yang besar pula karena memiliki badan yang lentur dan membuat kita bergerak lebih gesit dan mudah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan periode penelitian yang lebih panjang dengan tujuan memperoleh hasil yang lebih baik. Selain itu diharapkan memasukkan variabel lain yang belum dimasukkan dalam model penelitian ini.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat meneliti dengan menggunakan metode kualitatif, sehingga peneliti nantinya dapat meneliti secara lebih mendalam mengenai hal yang memiliki hubungan dengan guling depan.