

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kekuatan lengan, kekuatan tungkai, berat badan, keseimbangan, dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara kekuatan lengan dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII.
2. Ada hubungan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII.
3. Ada hubungan antara berat badan dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII.
4. Ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII.
5. Ada hubungan antara koordinasi mata tangan kaki dengan kemampuan meroda pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana kelas VIII.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan lengan memiliki hubungan yang lebih besar dengan kemampuan meroda dibandingkan aspek-aspek yang lain.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan meroda, bagi guru atau pelatih perlu memperhatikan kekuatan otot lengan disamping aspek-aspek fisik maupun morfologis lainnya.
2. Agar lebih komperhensif dan mendalam maka perlu penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih banyak.
3. Upaya meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan khususnya bidang kepelatihan senam.