

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Kontribusi Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Perut, Kelentukan dan Koordinasi Terhadap Hasil Neck Kip Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,169 untuk putra dan 0,169 untuk putri antara kekuatan lengan terhadap hasil neck kip.
2. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,164 untuk putra dan 0,161 untuk putri antara kekuatan tungkai terhadap hasil neck kip.
3. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,251 untuk putra dan 0,194 untuk putri antara kekuatan perut terhadap hasil neck kip.
4. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,281 untuk putra dan 0,312 untuk putri antara kelentukan terhadap hasil neck kip.
5. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,103 untuk putra dan 0,095 untuk putri antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip.

6. Ada kontribusi yang signifikan sebesar 0,803 untuk putra dan 0,726 untuk putri antara kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip.

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan diatas diketahui bahwa kelentukan memiliki kontribusi yang lebih besar dibanding dengan variabel lainnya yaitu sebesar 0,281 untuk putra dan 0,312 untuk putri.

## **B. Saran**

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

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan hasil neck kip hendaknya memperhatikan pada aspek komponen fisik siswa yang meliputi kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki serta melatih keterampilan neck kip secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi dan menguasai keterampilan neck kip dengan benar sehingga keterampilan neck kip menjadi lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih senam lantai, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap hasil keterampilan neck kip.