

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan meroda pada siswa SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.
2. Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan meroda pada siswa SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.
3. Kekuatan otot lengan dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan meroda pada siswa SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.

### **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 kemampuan meroda hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan mengarah pada latihan kekuatan otot lengan dan keseimbangan secara

berkesinambunagn/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik meroda dengan benar sehingga kemampuan meroda lebih baik.

2. Supaya dalam latihan kondisi fisik lebih efektif dan efisien maka latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan besarnya kontribusi yang diberikan oleh kedua unsur kondisi fisik tersebut.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembanding tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan, disarankan untuk menambahkan variabel, sampel/ populasi, menyempurnakan instrument tiap-tiap *item* tes dan unsur-unsur lain seperti kecepatan dalam melakukan meroda dari awal hingga akhir, kelentukan tungkai, berat badan, kelentukan, panjang lengan, panjang tungkai, mental, kepercayaan diri, dll.