

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada kontribusi antara *power* otot lengan dengan kemampuan gerak dasar *roll* belakang siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah
2. Ada kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dengan kemampuan gerak dasar *roll* belakang siswa kelas VII putra SMP N 1 Pesisir Tengah
3. Ada kontribusi antara Kelentukkan dengan kemampuan gerak dasar *roll* belakang siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah

B. Saran

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

1. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsur *Power* Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap hasil *Roll* Belakang.
2. Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih/ mengajarkan *Roll* Belakang.

3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara *komperhensif* dan mendalam tentang *Roll* Belakang.