

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.
2. Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.
3. *Power* otot tungkai dan kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *tiger sprong*.

Dari kedua variable bebas yang diteliti pada penelitian ini ternyata kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terbesar terhadap keterampilan gerak dasar meroda pada siswa kelas X SMK Gajah Mada Bandar Lampung.

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 *power* otot tungkai dan kelentukan secara berkesinambunagn/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik *tiger sprong* 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 hubungan 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.