

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

1. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri.
2. Kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri.
3. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri.
4. Kekuatan otot punggung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri.
5. Kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri.

Dari keempat variabel bebas yang diteliti pada penelitian ini ternyata kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terbesar terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas VII MTs N 2 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. Bagi sekolah dalam usaha meningkatkan hasil belajar gerak dasar sikap lilin maka perlu memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung siswa.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam upaya mengajarkan dan meningkatkan kemampuan sikap lilin hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan mengarah pada latihan kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung secara berkesinambungan/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik sikap lilin dengan benar sehingga kemampuan sikap lilin lebih baik.
3. Bagi Program Studi Penjaskes agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu informasi untuk mengembangkan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian yang serupa.
4. Bagi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian sejenis agar dapat memperhatikan atau menambahkan unsur kondisi fisik yang lain seperti, keseimbangan, kelentukan dan daya tahan.