

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* . Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,654 artinya ada hubungan yang positif dan kuat antara power otot tungkai dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* .
2. Power otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* . Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,522 artinya ada hubungan yang positif dan cukup kuat antara power otot lengan dengan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* .
3. Power otot tungkai dan power otot lengan secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* . Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi ganda sebesar 0,654 artinya ada hubungan yang positif dan kuat antara power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil belajar gerak dasar *tiger sprong* .

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan hasil belajar gerak dasar *tiger sprongnya* maka perlu memiliki atau meningkatkan terlebih dahulu unsur-unsur kondisi fisik seperti power otot tungkai dan power otot lengan agar dapat hasil yang optimal.
2. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar hasil belajar gerak dasar siswa perlu melatih unsur kondisi fisik siswa terlebih dahulu guna pencapaian prestasi yang maksimal.
3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi penguasaan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan penguasaan hasil belajar gerak dasar *tiger sprong*.