

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
2. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
3. Keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
4. Koordinasi Mata-Tangan-Kaki memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
5. Kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar meroda sebesar.

Dari keempat 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 kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki 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 keempat unsur kondisi fisik tersebut.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan 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.