

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. *Power* lengan memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. *Power* tungkai memberikan hubungan yang rendah terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. *Kelentukan* memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Perlu untuk melatih serta meningkatkan komponen *power* lengan, dan *kelentukan* karena ketiga factor tersebut mempunyai hubungan yang

signifikan terhadap peningkatan keterampilan melakukan handstand seseorang, tentunya tanpa mengabaikan factor – factor lainnya.

2. Bagi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani

Dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhatikan komponen power lengan dan kelentukan dalam penguasaan peningkatan kecepatan berlari seseorang.

3. Bagi Program Study Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Masih ada unsur lain yang berhubungan dengan keterampilan melakukan gerakan handstand, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur – unsur lain yang dapat meningkatkan keterampilan melakukan gerakan handstand yang dapat diteliti mahasiswa lainnya.