

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi ganda (*multiple correlation*) maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil back over pada siswa di SMAN 5 Bandar Lampung.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil back over pada siswa di SMAN 5 Bandar Lampung.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan dengan hasil back over pada siswa di SMAN 5 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya mahasiswa Penjaskes dapat terus-menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan agar giat berlatih kondisi fisik yang berguna untuk meningkatkan

kemampuan gerak umum yang sangat mendukung dalam penguasaan keterampilan olahraga khususnya dalam senam lantai.

3. Bagi Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran cabang senam sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan bermacam-macam gerakan dalam senam khususnya back over.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Aip Syarifudin. 1991. *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. PT Gramedia : Jakarta.
- Anonimus. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung : Bandar Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Subjek Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Peneliti Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Burgess. 1979. *Treatment* . PT Airlangga. Jakarta.
- Bompa. 1983. *Features And Benefits Of System Training*. Canadian Gymnastic federation Canada.
- Diknas. 1993. *Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan*. PT Gramedia. Jakarta.
- Dobengga. 1953. *Training Center Physical of Education* . PT. Dubuque dow. Australia.
- Drowatzky .1981. *Designed Optimal Too Access*. Mayfield Publishing Co. California.
- Fox. 1988. *Benefits From Gymnastic*. Human Kinetich. America.
- Harsono. 1986. *Ilmu Coaching*. Koni Pusat: Jakarta.
- Harsono. 1987. *Program Dalam Pencapaian Maksimal*. Koni Pusat: Jakarta.
- Harsono. 1988. *Mekanisme latihan*. Koni Pusat: Jakarta.
- Harsono. 2000. *Efisiensi Dalam Gerakan*. Koni Pusat: Jakarta
- Husein, Sudirman. 2008. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Seminar Lokakarya Penjas dan Olahraga. Bandar Lampung.

- Lutan.1988. *Tahap Pembelajaran Gerak*. PT.Gramedia. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira : Surakarta.
- Pete. 1984. *Metodologi Latihan Pengembangan Fisik*. PT Gramedia. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Metodologi Penelitian*. PT.Citra Buana.. Bandung.
- Sakroni. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SMA*. MGMP Penjas SMA : DKI Jakarta.
- Schmidt.1988. *Easy To Gymnastic*. PT Lestari. Bandung.
- Seba. 1999. *Server Of Respective Learning*. PT Genta Buana. Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Senam Lantai*. PT Gramedia. Jakarta
- Sudarno.1992. *Prinsip Dalam Latihan*. PT Maha Karya. Bandung.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Populasi Dan Penelitiannya*. PT Gramedia. Jakarta.
- Thomson. 1991. *Power of Gymnastic*. PT Citra Buana.Bandung.
- Winkel. 1984.*Quick Motoric Training*. PT Senjaya. Solo.

LAMPIRAN

Lampiran 1

**DATA HASIL TES KELENTUKAN, KESEIMBANGAN
DAN HASIL BACK OVER**

No	X ₁ KELENTUKAN	X ₂ KESEIMBANGAN	Y BACK OVER
1	41	57	67
2	54	49	77
3	40	33	60
4	46	42	70
5	53,5	61	77
6	38	39	60
7	46	38	60
8	37	49	57
9	37	38	63
10	35	37	60
11	49	47	70
12	46,2	33	50
13	35	42	60
14	40	49	67
15	26	49	63
16	39	49	53
17	45	53	63
18	50	61	70
19	49,2	42	70
20	49,5	49	73
21	46	57	70
22	38	36	60
23	59,5	67	83
24	57,5	65	83
25	51,5	61	70
26	40,1	42	63
27	50	49	70
28	52	49	70
29	52	49	73
30	59	53	83
31	50	67	73
32	53	68	77

Lampiran 2

Mencari Hubungan Kelentukan dengan Back over

No	X ₁	Y	X ₁ ²	Y ²	XY
1	41	67	1681	4489	2747
2	54	77	2916	5929	4158
3	40	60	1600	3600	2400
4	46	70	2116	4900	3220
5	53,5	77	2862	5929	4119,5
6	38	60	1444	3600	2280
7	46	60	2116	3600	2760
8	37	57	1369	3249	2109
9	37	63	1369	3969	2331
10	35	60	1225	3600	2100
11	49	70	2401	4900	3430
12	46,2	50	2134	2500	2310
13	35	60	1225	3600	2100
14	40	67	1600	4489	2680
15	26	63	676	3969	1638
16	39	53	1521	2809	2067
17	45	63	2025	3969	2835
18	50	70	2500	4900	3500
19	49,2	70	2421	4900	3444
20	49,5	73	2450	5329	3613,5
21	46	70	2116	4900	3220
22	38	60	1444	3600	2280
23	59,5	83	3540	6889	4938,5
24	57,5	83	3306	6889	4772,5
25	51,5	70	2652	4900	3605
26	40,1	63	1608	3969	2526,3
27	50	70	2500	4900	3500
28	52	70	2704	4900	3640
29	52	73	2704	5329	3796
30	59	83	3481	6889	4897
31	50	73	2500	5329	3650
32	53	77	2809	5929	4081
	1465	2165	69016	148653	100748

1. Mencari Koefisien Korelasi kelentukan dan hasil back over

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{32(100748) - 1465 \cdot 2165}{\sqrt{\{32 \cdot 69016 - (1465)^2\} \{32 \cdot 148653 - (2165)^2\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{3223936 - 3171725}{\sqrt{\{2208512 - 2146225\} \{4756896 - 4687225\}}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{52211}{\sqrt{62287.69671}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{52211}{\sqrt{4339597577}}$$

$$r_{X_1Y} = \frac{52211}{60081.703107}$$

$$r_{X_1Y} = 0,869$$

$$r_{XY} = 0,87$$

Jadi kesimpulannya, ada hubungan yang positif/ kuat antara kelentukan dan hasil back over dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,87

Lampiran 3

Mencari hubungan keseimbangan dengan back over

No	X ₂	Y	X ₂ ²	Y ²	XY
1	57	67	3249	4489	3819
2	49	77	2401	5929	3773
3	33	60	1089	3600	1980
4	42	70	1764	4900	2940
5	61	77	3721	5929	4697
6	39	60	1521	3600	2340
7	38	60	1444	3600	2280
8	49	57	2401	3249	2793
9	38	63	1444	3969	2394
10	37	60	1369	3600	2220
11	47	70	2209	4900	3290
12	33	50	1089	2500	1650
13	42	60	1764	3600	2520
14	49	67	2401	4489	3283
15	49	63	2401	3969	3087
16	49	53	2401	2809	2597
17	53	63	2809	3969	3339
18	61	70	3721	4900	4270
19	42	70	1764	4900	2940
20	49	73	2401	5329	3577
21	57	70	3249	4900	3990
22	36	60	1296	3600	2160
23	67	83	4489	6889	5561
24	65	83	4225	6889	5395
25	61	70	3721	4900	4270
26	42	63	1764	3969	2646
27	49	70	2401	4900	3430
28	49	70	2401	4900	3430
29	49	73	2401	5329	3577
30	53	83	2809	6889	4399
31	67	73	4489	5329	4891
32	68	77	4624	5929	5236
	1580	2165	81232	148653	108774

2. Mencari Koefisien Korelasi antara keseimbangan dengan back over

$$r_{X_2Y} = \frac{n(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{X_2Y} = \frac{32(108774) - 1580.2165}{\sqrt{\{32.81232 - (1580)^2\} \{32.148653 - (2165)^2\}}}$$

$$r_{X_2Y} = \frac{3480768 - 3420700}{\sqrt{\{2599424 - 2496400\} \{4756896 - 4687225\}}}$$

$$r_{X_2Y} = \frac{60068}{\sqrt{103024.69671}}$$

$$r_{X_2Y} = \frac{60068}{\sqrt{7177785104}}$$

$$r_{X_2Y} = \frac{60068}{111237.037}$$

$$r_{X_2Y} = 0,54$$

Hal ini berarti, terdapat hubungan yang positif/kuat antara keseimbangan dan hasil sback over dengan koefisien korelasi sebesar 0,54

Lampiran 4

Mencari Hubungan Variabel antara Kelentukan (X_1) dan Keseimbangan(X_2)

No	X_1	X_2	X_1^2	X_2^2	X_1X_2
1	41	57	1681	3249	2337
2	54	49	2916	2401	2646
3	40	33	1600	1089	1320
4	46	42	2116	1764	1932
5	53,5	61	2862	3721	3264
6	38	39	1444	1521	1482
7	46	38	2116	1444	1748
8	37	49	1369	2401	1813
9	37	38	1369	1444	1406
10	35	37	1225	1369	1295
11	49	47	2401	2209	2303
12	46,2	33	2134	1089	1525
13	35	42	1225	1764	1470
14	40	49	1600	2401	1960
15	26	49	676	2401	1274
16	39	49	1521	2401	1911
17	45	53	2025	2809	2385
18	50	61	2500	3721	3050
19	49,2	42	2421	1764	2066
20	49,5	49	2450	2401	2426
21	46	57	2116	3249	2622
22	38	36	1444	1296	1368
23	59,5	67	3540	4489	3987
24	57,5	65	3306	4225	3738
25	51,5	61	2652	3721	3142
26	40,1	42	1608	1764	1684
27	50	49	2500	2401	2450
28	52	49	2704	2401	2548
29	52	49	2704	2401	2548
30	59	53	3481	2809	3127
31	50	67	2500	4489	3350
32	53	68	2809	4624	3604
	1465	1580	69016	81232	73779

Koefisien Korelasi Antara Kelentukan (X_1) dan Keseimbangan(X_2)

$$r_{X_1X_2} = \frac{n \sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

$$r_{X_1X_2} = \frac{32(73779) - (1465)(1580)}{\sqrt{\{32(69016) - (1465)^2\} \{32(81232) - (1580)^2\}}}$$

$$r_{X_1X_2} = \frac{2360928 - 2314700}{\sqrt{\{2208512 - 2146225\} \{2599424 - 2496400\}}}$$

$$r_{X_1X_2} = \frac{46228}{\sqrt{\{62287\} \{103024\}}}$$

$$r_{X_1X_2} = \frac{46228}{\sqrt{6417055888}}$$

$$r_{X_1X_2} = \frac{46228}{68638.455828}$$

$$r_{X_1X_2} = 0,6735$$

$$r_{X_1X_2} = 0,67$$

Jadi kesimpulannya ada hubungan yang positif/ cukup kuat antara kelentukan dan keseimbangan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,67.

3. Mencari Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan dengan Hasil Back over

Berdasarkan perhitungan sebelumnya,

$$\text{Diketahui : } r_{X_1Y} = 0,87$$

$$r_{X_2Y} = 0,54$$

$$r_{X_1X_2} = 0,67$$

$$r_{X_1Y}^2 = 0,7569$$

$$r_{X_2Y}^2 = 0,2916$$

$$r_{X_1X_2}^2 = 0,4489$$

1. Mencari Koefisien Korelasi Ganda ($R_{X_1X_2Y}$)

Maka dapat dihitung Korelasi ganda antara X_1 dan X_2 dengan Y :

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{0,2916 + 0,7569 - 2(0,54)(0,87)(0,67)}{1 - 0,4489}}$$

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{1,0485 - 0,629532}{0,5511}}$$

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{0,418968}{0,5511}}$$

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{0,760239521}$$

$$R_{X_1X_2Y} = 0,87192$$

$$R_{X_1X_2Y} = 0,87$$

Koefisien korelasi antara Kelentukan dan Keseimbangan dengan Hasil back over dalam senam lantai sebesar 0,87.

Lampiran 6

Nilai persentil untuk distribusi F tabel 0,05

Derajat bebas pembilang V_1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254
2	18.5	19.0	19.2	19.2	19.3	19.3	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5
3	10.1	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.74	8.70	8.66	8.64	8.62	8.59	8.57	8.55	8.53
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.91	5.86	5.80	5.77	5.75	5.72	5.69	5.66	5.63
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.68	4.62	4.56	4.53	4.50	4.46	4.43	4.40	4.37
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.00	3.94	3.87	3.84	3.81	3.77	3.74	3.70	3.67
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.57	3.51	3.44	3.41	3.38	3.34	3.30	3.27	3.23
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.28	3.22	3.15	3.12	3.08	3.04	3.01	2.97	2.93
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.07	3.01	2.94	2.90	2.85	2.83	2.79	2.75	2.71
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.91	2.85	2.77	2.74	2.70	2.66	2.62	2.58	2.54
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.79	2.72	2.65	2.61	2.57	2.53	2.49	2.45	2.40
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.69	2.62	2.54	2.51	2.47	2.43	2.38	2.34	2.30
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.60	2.53	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30	2.25	2.21
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.53	2.46	2.39	2.35	2.31	2.27	2.22	2.18	2.13
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.48	2.40	2.33	2.29	2.25	2.20	2.16	2.11	2.07
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.42	2.35	2.28	2.24	2.19	2.15	2.11	2.06	2.01
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.38	2.31	2.23	2.19	2.15	2.10	2.06	2.01	1.96
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.34	2.27	2.19	2.15	2.11	2.06	2.02	1.97	1.92
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.31	2.23	2.16	2.11	2.07	2.03	1.98	1.93	1.88
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.28	2.20	2.12	2.08	2.04	1.99	1.95	1.90	1.84
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.25	2.18	2.10	2.05	2.01	1.96	1.92	1.87	1.81
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.23	2.15	2.07	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.78
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.20	2.13	2.05	2.01	1.96	1.91	1.86	1.81	1.76
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.18	2.11	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.79	1.73
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.16	2.09	2.01	1.96	1.92	1.87	1.82	1.77	1.71
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.09	2.01	1.93	1.89	1.84	1.79	1.74	1.68	1.62
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.00	1.92	1.84	1.79	1.74	1.69	1.64	1.58	1.51
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.92	1.84	1.75	1.70	1.65	1.59	1.53	1.47	1.39
120	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.83	1.75	1.66	1.61	1.55	1.50	1.43	1.35	1.25
∞	3.84	3.00	2.60	2.37	2.21	2.10	2.01	1.94	1.88	1.83	1.75	1.67	1.57	1.52	1.46	1.39	1.32	1.22	1.00

Sumber : Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Riduan.

Lampiran 23

Tes Keseimbangan



Gambar Tes Keseimbangan :



Kelas XI IPA:



Contoh Gambar Dalam Senam Back Over :



1. Tahap persiapan awal berdiri tegak lurus



2. Tahap berikutnya angkat kedua tangan lurus menghadap ke depan dan salah satu ujung kaki di letakan di depan.



3..Dimulai dari lengan, diikuti kepala dan bagian tubuh atas lain untuk sikap seperti kayang yang diikuti kaki satu dan yang lain mengikuti.



4. Sikap kaki setelah tubuh berputar ke belakang ke posisi sama.



5. Sikap lilin di titik beratkan pada lengan dengan kaki tegak lurus ke atas.



6. Setelah itu kaki satu demi satu diturunkan



7. Sikap kaki setelah diturunkan.



8. Sikap berdiri sempurna setelah melakukan back over.