

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan judul yang diambil yaitu **“Hubungan Antara Kelentukan, Kekuatan Otot Perut, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Belajar Roll depan Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 ”** maka didapatkan kesimpulan dari hasil analisis data, deskripsi data yang diperoleh, dan pengujian hasil penelitian dengan uji hipotesis sebagai berikut :

1. Ada korelasi antara kelentukan (X_1) dengan hasil belajar roll depan (Y) pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 dengan nilai $r_{x_1y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.
2. Ada korelasi antara kekuatan otot perut (X_2) dengan hasil belajar roll depan (Y) pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 dengan nilai $r_{x_2y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.
3. Ada korelasi antara kekuatan otot lengan (X_3) dengan hasil belajar roll depan (Y) pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 dengan nilai $r_{x_3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.
4. Ada korelasi antara kelentukan (X_1), kekuatan otot perut (X_2), dan kekuatan otot lengan (X_3) dengan hasil belajar roll depan (Y) pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 dengan nilai $r_{x_1/2/3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian yang telah dilakukan memiliki implikasi dalam praktek olahraga dan penelitian selanjutnya bagi guru dan pelatih untuk mengetahui beberapa faktor tentang keterkaitan dengan hasil belajar siswa dengan praktik roll depan adalah kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan. Berdasarkan beberapa faktor tersebut, maka guru dan pelatih dapat mengetahui seberapa baik hasil belajar siswa pada praktik roll depan. Jadi, dalam meningkatkan hasil belajar praktik roll depan dengan melatih beberapa faktor yang terkait dengan lebih instens lagi.

C. Saran

Dari kesimpulan dan implikasi yang telah dipaparkan diatas, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan, diantaranya:

1. Bagi guru olahraga dan pelatih, diharapkan memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada praktik roll depan diantaranya adalah memperhatikan faktor kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan.
2. Bagi siswa, diharapkan agar dapat menambah porsi latihan untuk mendukung dalam pengembangan ketrampilan siswa dari berbagai aspek pada materi senam, khususnya materi roll depan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperhatikan faktor atau variabel yang lain agar lebih banyak lagi hal yang dapat diteliti dari faktor-

faktor yang berhubungan dengan hasil belajar siswa pada praktik roll depan.

4. Bagi para pembaca, diharapkan agar bisa memberikan saran dan kritiknya tentang penulisan dan penelitian yang sudah dilakukan, karena peneliti merasa masih banyaknya kekurangan dan membutuhkan penyempurnaan pada setiap instrument pada penelitian ini.