

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir.

Sementara itu, hasil penelitian dari permasalahan khusus untuk menjawab rumusan masalah secara khusus yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok (X1) terhadap kemampuan *roll* depan (Y) pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.707 >$  dari  $0.05$  (lebih besar dari  $0.05$ ).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X2) terhadap kemampuan *roll* depan (Y) pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.319 >$  dari  $0.05$  (lebih besar dari  $0.05$ ).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok (X1) dan kekuatan otot lengan (X2) terhadap kemampuan *roll* depan (Y) pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.931 >$  dari  $0.381$  (lebih besar dari  $0.381$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini, dapat disarankan beberapa hal, antara lain:

1. Kedepannya untuk meningkatkan hubungan kelentukan togok terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai agar jauh lebih baik maka perlu ditingkatkan latihan yang rutin agar mendapatkan hasil yang maksimum
2. Kedepannya untuk meningkatkan hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan supaya terdapat hubungan yang signifikan

perlu di tingkatkan beban latihan dan ditambah waktu latihan pada otot lengan.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya.