

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “terdapat hubungan Kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola pada mahasiswa putra semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan” dinyatakan di tolak. Hal ditunjukkan oleh Persamaan regresi $\hat{Y} = 16.47 + 0,05X$ yang berarti bahwa kekuatan otot perut memberikan sumbangan terhadap kemampuan lemparan kedalam. Namun dalam penelitian ini, sumbangan tersebut hanyalah sebesar 0,121% kemampuan lemparan kedalam (variabel Y) mahasiswa putra semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan memiliki hubungan dengan kekuatan otot perut (Variabel X). Sisa dari hasil prosentase tersebut sebesar 99,88%, memberikan makna bahwa kegiatan belajar siswa dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak didesain oleh peneliti, seperti kekuatan otot lengan, kemampuan teknik yang tepat serta dilakukan secara kontinyu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka penulis mengemukakan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- 1) Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan yang efektif serta efisien.
- 2) Kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahagaan khususnya Jurusan pendidikan Keolahragaan, yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.