

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 2.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dan motivasi siswa terhadap hasil belajar senam lantai guling depan di SMP 1 telaga kelas VII<sup>2</sup> putra maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan signifikan kekuatan otot tungkai dan hasil belajar guling depan, hasil penelitian menunjukkan bahwa  $R$  hitung sebesar 0,97 dengan nilai  $r$  table sebesar 0,6319. Jadi, nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang meyakinkan dengan hasil belajar senam lantai guling depan siswa SMP Negeri 1 Telaga. Berdasarkan hasil analisis data, nilai korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar senam lantai guling depan adalah positif. Makin besar kekuatan otot tungkai, maka akan semakin baik hasil guling depan pada cabang olahraga senam lantai.
2. Ada hubungan signifikan motivasi terhadap hasil belajar guling depan menunjukkan bahwa  $r$  hitung sebesar 0,93 dengan nilai  $r$  table sebesar 0,6319. Jadi, nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel motivasi memiliki hubungan yang sangat kuat atau meyakinkan dengan hasil belajar guling depan [ada cabang olahraga senam lantai].
3. Ada hubungan signifikan bersama antara kekuatan otot tungkai dan motivasi dengan hasil belajar senam lantai guling depan hasil yang diperoleh nilai  $R$  hitung bernilai positif, Untuk menguji hubungan antara kekuatan otot tungkai dan motivasi dengan hasil belajar guling depan siswa dilakukan analisis regresi ganda dua prediktor. Dari analisis regresi yang dilakukan dapat diketahui  $r$  hitung adalah 0,97, sedangkan pada taraf signifikansi 5%, nilai  $r$  tabel adalah 0,361. Jadi  $r$  hitung ( 0,97 )  $>$   $r$  tabel ( 0,361 ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bersama yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan

motivasi dengan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai siswa SMP Negeri 1 Telaga.

## **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlunya meningkatkan kekuatan otot tungkai sebagai dasar untuk mendapatkan hasil gerakan guling depan yang baik pada cabang olahraga senam lantai.
2. Agar mendapat hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai maka perlu meningkatkan motivasi belajar siswa lebih dahulu.
3. Perlunya meningkatkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang berkaitan erat dengan hasil belajar guling depan pada cabang olahraga senam lantai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan sunjata Wisahati dan Teguh Santoso. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. (I. Maryanto, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Anas Junaedi. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sma, Smk, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik*, Jurnal pendidikan kesehatan dan olahraga UNESA3, 834–842.
- Andri Feriyanto, dkk. (2015). *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: MediaTera.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi Strisno dan Muhammad Bazin Khafadi. (2010). *Pendidikan, Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. (Putra Nugraha, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Hamzah B. Uno. (2015). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi aksara.
- Rohmalina Wahab. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali pers.
- Syaefuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- M. Thobroni. (2015). *Belajar Dan Pembelajaran Teori Dan Praktek*. (Meita Sandra, Ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mohammad Ali Mashar Dan Dwinarhayu. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sanjaya Wina,. (2015). *Perencanaan Dan Desain System Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Rohman Muhammad,. dan Amri Sofan, (2013). *Strategi Dan Desain Pengembangan System Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi pustakarya.
- Y.S. Santoso Giriwijoyo (2005). *Manusia dan Olahraga*. bandung: Penerbit ITB
- Sarjono dan Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. (Hesti Hardinah, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

- Sodikin Chandra Dan Achmad Esnoe Sanoesi. (2010). *pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. (Ema Kurnianingsi, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. (T. surjaman, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sujawardi Dan Dwi Sarjiyanto. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. (Fitriani Lestari Dan Retno Hastuti, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka cipta.
- Sugiyono, (2017). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Mahendra (2001). *menuju perkembangan menyeluruh menyiasari kurikulum pendidikan jasmani disekolah menengah umum*. Jakarta, Depdiknas