BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kekuatan otot perut dan jenis kelamin hasil roll depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh, dapat disimpulkan Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan roll depan siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,610 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif yang kuat, sehingga semakin baik kekuatan otot perut yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan roll depan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,320 ($p > 0,05$). Hasil analisis regresi linear berganda juga menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan roll depan setelah dikontrol bersama variabel kekuatan otot perut. Dengan demikian, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan kemampuan roll depan siswa.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dan jenis kelamin secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan roll depan siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai F = 12,022 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R Square sebesar 0,471 menunjukkan bahwa

kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan 47,1% variasi kemampuan roll depan, sedangkan 52,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi gerak, teknik gerakan, pengalaman latihan, dan motivasi siswa. Berdasarkan hasil koefisien regresi, kekuatan otot perut merupakan variabel yang berpengaruh positif dan signifikan serta menjadi faktor yang paling dominan terhadap kemampuan roll depan siswa, sedangkan jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang signifikan.

5.2 Saran

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

   Bagi guru kepada guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk lebih meningkatkan efektivitas latihan penguatan otot inti (core muscle), terutama otot perut, dalam proses pembelajaran senam lantai. Latihan seperti sit-up, plank, dan berbagai variasi latihan inti lainnya harus dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar kemampuan fisik siswa dapat terus meningkat. Dengan fisik yang baik, khususnya pada kekuatan otot perut, siswa akan lebih mudah melakukan gerakan roll depan dengan benar, stabil, dan terkoordinasi.

2. Bagi Siswa

   Bagi siswa hendaknya lebih aktif, tertib, dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi yang berhubungan dengan penguatan fisik dan kemampuan gerak. Mengacu pada penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kekuatan otot perut dan

kemampuan roll depan, disarankan agar siswa melakukan latihan mandiri secara teratur di luar jam pelajaran. Latihan yang dilakukan secara rutin akan membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta kemampuan gerak siswa dalam melaksanakan senam lantai.

3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan bisa mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui penyediaan sarana dan prasarana yang cukup, terutama fasilitas untuk latihan senam lantai seperti matras dan ruang yang aman. Selain itu, sekolah harus mendukung program peningkatan kebugaran tubuh siswa melalui kegiatan yang terencana, sehingga perkembangan kondisi fisik, terutama kekuatan otot perut, dapat berlangsung dengan baik dan berpengaruh pada peningkatan keterampilan gerakan siswa secara menyeluruh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi kemampuan roll depan, seperti keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya ledak otot tungkai, maupun indeks massa tubuh. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan lebih dari satu sekolah sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.