

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas V SD Negeri Lamreung Aceh Besar, diperoleh rata-rata power otot lengan sebesar 10,77 dengan standar deviasi 4,68, dan rata-rata hasil pukulan bola kasti sebesar 21,38 dengan standar deviasi 6,69. Nilai koefisien korelasi antara power otot lengan dan hasil pukulan bola kasti adalah 0,694 yang berada pada kategori kuat. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 5,18 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,69 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan 29. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan terhadap hasil pukulan dalam permainan bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Lamreung Aceh Besar.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t-hitung sebesar 5,18 lebih besar dari t-tabel 1,69 pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 29. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan hasil pukulan bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri Lamreung Aceh Besar. Ini membuktikan bahwa kekuatan otot lengan berperan penting dalam menunjang keterampilan memukul. Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada penguatan otot lengan perlu diberikan untuk meningkatkan performa siswa dalam permainan bola kasti.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan untuk dapat meningkatkan power otot lengan dengan cara berlatih dengan tekun, sehingga dapat meningkatkan kemampuan memukul bola.
2. Bagi guru/pelatih, diharapkan untuk dapat memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot lengan sehingga dapat menghasilkan pukulan yang baik dalam permainan bola kasti.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil pukulan dalam permainan bola kasti dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

NO	Nama Siswa	Tes	
		Power Otot Lengan (X)	Hasil Pukulan (Y)
1	Adzkiya Ufiaturrahmi	8	16
2	Afifa Fitria	7	18
3	Akhdan Ariefataya	7	29
4	Dzakira Aftuni	12	19
5	Dzakira Talita Zahra	9	20
6	Faiza Khansa	18	35
7	Fariz Muharam	17	35
8	Farhan Hidayat	9	18
9	Naura Nazifha	8	16
10	Isna Shafra	25	37
11	Jafran Talita Zahra	10	22
12	Ladia Amanda	14	24
13	Luthfie Akmal Papahan	9	19
14	Muhammad Hafid	8	17
15	Muhammad Kamil	20	24
16	Muhammad Yusuf	17	30
17	Muhammad Rayyan	7	29
18	Muhammad Khairil	6	18
19	Naila Muazara Nifa	15	20
20	Nisa Numaira Safuri	12	22
21	Qurratun Aini	7	16
22	Ryzela Beru Quentsa	9	19
23	Salsabila	10	21
24	Siti Malina Azzahra	9	17
25	Yusri	10	15
26	Zahra Ramadhani	14	18
27	Ziya Karina Khuansa	11	28
28	Riski Maulana	7	22
29	Syifa Yusnita	8	15
30	Kayra Jannatun Hafiza	5	11
31	Ulfa Fitria Annisa	6	13
Total		334	663

Lampiran 1. Rekap Hasil Tes Power Otot Lengan dan Hasil Pukulan Kasti

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr 0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 2. T Tabel Distribusi

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas