

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan variabel bebas (Kekuatan otot lengan, Kelentukan dan Kelincahan) dengan variabel terikat (Kecepatan Lari) pada siswa kelas XI MA Nurul Huda, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan memiliki nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  ( $0,245 < 0,388$ ), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel  $X_1$  dan variabel Y pada siswa kelas XI MA Nurul Huda adalah tidak signifikan, artinya ada hubungan yang tidak signifikan antar kedua variabel tersebut.
2. Kelentukan memiliki nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  ( $0,382 < 0,388$ ), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel  $X_2$  dan variabel Y pada siswa kelas XI MA Nurul Huda adalah tidak signifikan, artinya ada hubungan yang tidak signifikan antar kedua variabel tersebut.
3. Kelincahan memiliki nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,420 > 0,388$ ), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel  $X_3$  dan variabel Y pada siswa kelas XI MA Nurul Huda adalah signifikan, artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel tersebut.
4. Sedangkan untuk hasil perhitungan koefisien determinasi dari kelincahan terhadap kecepatan lari didapat  $R^2$  sebesar 0,8469. Sehingga variabel bebas (Kelincahan) memberikan sumbangan terhadap kecepatan lari sebesar 84,64% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dll.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diutarakan, sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keceepatan lari pada siswa putra kelas XI MA Nurul Huda, maka sebaiknya dapat menjadi perhatian bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan tes kelincahan dari para siswa agar pencapaian hasil belajar lari dapat lebih maksimal.
2. Perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi.