

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan variabel bebas (IMT dan *Power*) dengan variabel terikat (Lari 50 meter) pada siswa putra kelas X-IPA 1 SMA Negeri 1 Batuan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. IMT memiliki hubungan yang signifikan Lari 50 meter pada siswa putra kelas X-IPA 1 SMA Negeri 1 Batuan. Terbukti dengan adanya hasil perhitungan tentang hubungan IMT (X_1) dengan lari 50 meter (Y) yaitu sebesar 0,658 dan hasil tersebut signifikan karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu ($0,658 > 0,398$).
2. *Power* memiliki hubungan yang signifikan Lari 50 meter pada siswa putra kelas X-IPA 1 SMA Negeri 1 Batuan. Terbukti dengan adanya hasil perhitungan tentang hubungan *Power* (X_2) dengan lari 50 meter (Y) yaitu sebesar 0,782 dan hasil tersebut signifikan karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu ($0,782 > 0,398$).
3. Sedangkan untuk hasil perhitungan koefisien determinasi dari IMT terhadap Lari 50 Meter didapat R^2 sebesar 0.271,. Sehingga variabel bebas (IMT) memberikan sumbangan terhadap lari 50 meter sebesar 7,34% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dll. Untuk hasil perhitungan koefisien determinasi dari *Power* terhadap Lari 50 Meter didapat R^2 sebesar 0.756,. Sehingga variabel bebas (*Power*) memberikan sumbangan terhadap lari 50

meter sebesar 57,15% 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. Bagi siswa dengan adanya hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan Power terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas X-IPA 1 SMA Negeri 1 Batuan, maka sebaiknya dapat menjadi perhatian bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan IMT dari para siswa agar pencapaian hasil belajar lari dapat lebih maksimal.
2. Bagi Penelitian selanjutnya perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi.