

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil dalam penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang dikemukakan oleh peneliti sebelumnya. Kesimpulan dibagi menjadi beberapa poin dibawah ini.

1. Menurut hasil data deskriptif didapatkan rata-rata nilai daya tahan otot yang diukur melalui tes *pull-up*, *sit-up*, dan *push-up* sebesar 61.87, 99.8 dan 99.4 secara berurutan.
2. Dapat dibuktikan bahwa daya tahan otot memiliki pengaruh terhadap nilai tes kebugaran jasmani "A" yaitu lari 12 menit, tetapi hanya variabel *pull-up* dengan r korelasi sebesar 0.401 dengan signifikansi $0,000 < 0.05$. Sedangkan bagi variabel *sit-up* dan *push-up* masih menunjukkan hasil yang tidak signifikan.
3. Dalam penelitian ini, didapati bahwa pengaruh *pull-up* hanya memberikan pengaruh sebesar 16.08%. Temuan ini menunjukkan bahwa sekitar 83.92% variasi dalam peningkatan kemampuan lari 12 menit seseorang dapat dipengaruhi oleh variabel-variabel lain

Oleh karena itu, dianjurkan untuk melakukan penelitian tambahan guna menguji lebih lanjut variabel-variabel independen lain yang diduga memiliki potensi korelasi latihan daya tahan otot dengan performa lari seseorang, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi, dalam penelitian ini ditemukan bahwa nilai tes kebugaran jasmani terutama lari 12 menit dan *pull-up* masih

rendah, sehingga perlu pembinaan kesegaran jasmani yang lebih baik kedepannya.

2. Bagi penelitian selanjutnya, didapatkan pengaruh hasil *pull-up* terhadap lari dengan kekuatan korelasi moderat. Hal ini berarti masih banyak variabel yang dapat memberi pengaruh yang belum diteliti, perlu dilakukan penelitian pada variabel lain kedepannya.
3. Kedepannya perlu dilakukan penelitian yang lebih komprehensif dengan populasi yang besar untuk membuktikan hasil penelitian ini serta mendukung teori yang sudah ada.