

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *roll piked backward to handstand* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2013.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan keterampilan *roll piked backward to handstand* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2013.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *roll piked backward to handstand* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2013

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta agar memperhatikan kemampuan biomotorik terutama kekuatan otot lengan dan keseimbangan agar tujuan keterampilan *Roll Piked Backward to Handstand* dapat dicapai secara optimal.
2. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta hendaknya melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan mengacu pada keterampilan *Roll Piked Backward to Handstand* yang telah diajarkan.
3. Dosen diharapkan untuk selalu memperhatikan dan mengembangkan biomotorik, terutama kekuatan otot lengan dan keseimbangan.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta untuk dapat meneliti komponen biomotorik lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Roll Piked Backward to Handstand*.