

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Flexibility Elbow Stand* atlet level 2 senam ritmik DKI Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan *Flexibility Elbow Stand* atlet level 2 senam ritmik DKI Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan *Flexibility Elbow Stand* atlet level 2 senam ritmik DKI Jakarta.