

V. R I N G K A S A N D A N K E S I M P U L A N

V.1. RINGKASAN.

Dalam penelitian ini telah diselidiki mengenai pengaruh pemanasan terhadap kelincahan dan kelentukan serta hubungan diantara kedua peubah tersebut.

Sebagai orang coba siswa SGO Negeri Surabaya pria, se banyak 40 orang yang dibagi menjadi dua kelompok se - cara Purposive Random Sampling.

Perlakuan yang diberikan berupa latihan pemanasan yang terdiri dari 3 unsur yaitu stretching, bentuk-bentuk senam dan aktipitas formal.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah Rancangan Anava Efek Silang

Pemeriksaan dan pengukuran yang dilakukan terhadap orang coba meliputi :

1) Denyut nadi sebelum dan segera sesudah melakukan pemanasan secara palpasi pada arteri radialis selama 30 detik dalam posisi berdiri.

2) Suhu tubuh sebelum dan segera sesudah melakukan pemanasan lewat oral.

3) Kelincahan dan kelentukan orang coba baik dalam kondisi tanpa pemanasan maupun dengan pemanasan. Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, denyut nadi meningkat rata-rata 37,08/menit setelah melakukan pemanasan, sedangkan suhu tubuh meningkat rata-rata 1,005 ° C.

Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa pemanasan memberikan pengaruh yang sangat bermakna terhadap kelincahan dan kelentukan ($P = 0,05$)

Hal ini membuktikan bahwa pemanasan mempunyai pengaruh yang besar terhadap penampilan kemampuan maksimal orang coba, sehingga memberikan bukti nyata bahwa pemanasan perlu dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga agar ia mampu menampilkan kemampuan yang sebenarnya.

Sedangkan mengenai uji statistik tentang hubungan antara kedua peubah tersebut, menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kelincahan dan kelentukan ($r = 0,115$).

Untuk itu masih diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai unsur-unsur yang mempengaruhi kelincahan tersebut serta seberapa besar sumbangan dari masing-masing unsur terhadap kelincahan.

V.2. KESIMPULAN.

Pemanasan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kelincahan ($P = 0,05$)

Pemanasan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kelentukan ($P = 0,05$)

Tidak ada hubungan yang bermakna antara kelincahan dan kelentukan ($r = 0,115$).