

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya belakang dibutuhkan latihan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan dapat dilatih dengan berbagai cara salah satunya dengan push-up. Oleh karena itu latihan kekuatan otot lengan sangat berpengaruh pada kemampuan tolak peluru.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 11,22 sedangkan  $t_{daftar}$  sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $11,22 > 2,09$ ), oleh karena itu harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan Push-up terhadap kemampuan tolak peluru gaya belakang pada siswa putra SMP Negeri 7 Kota Gorontalo” dapat diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar supaya dalam pembinaan dan peningkatan kemampuan tolak peluru gaya belakang, diperlukan faktor-faktor kondisi fisik. Diantaranya adalah latihan push-up.
2. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga atletik. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.