

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan antara kemampuan siswa dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping sebelum melakukan latihan beban dan setelah melakukan latihan beban. Perbedaan ini didukung dengan kenyataan bahwa rata-rata jarak lemparan sebelum melakukan latihan (3.82 meter) lebih kecil dibandingkan dengan rata-rata lemparan setelah melakukan latihan (4.19 meter).
2. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi "Terdapat pengaruh antara latihan beban terhadap kemampuan siswa melempar cakram gaya menyamping pada siswa Kelas X SMAN 2 Gorontalo dinyatakan diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1). Bagi siswa, perlu memperhatikan materi-materi yang disampaikan serta latihan-latihan pembelajaran yang disampaikan oleh para guru khususnya latihan beban yang sifatnya langsung diaplikasikan dilapangan.
- 2). Bagi guru dalam proses belajar hendaknya menerapkan pembelajaran dengan menggunakan latihan beban dalam proses pembelajaran sebab

latihan ini sangat efektif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melempar cakram gaya menyamping.

- 3). Bagi sekolah hendaknya perlu memperhatikan proses perkembangan output sekolah dengan lebih memperhatikan kualitas lulusan, khususnya pada pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan.