

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi Ada pengaruh pelatihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan tombak pada cabang olahraga pencak silat siswa SMP Negeri 4 Gorontalo “dapat diterima” komparasi antara variabel X_1 dan X_2 .

Hasil perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = 104.12$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 104.12 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan tombak.

Hal ini terbukti dengan latihan naik turun tangga memberikan dampak yang lebih tinggi terhadap skor pencapaian kecepatan siswa dalam melakukan tendangan tombak pada cabang olahraga pencak silat, jika dibandingkan dengan latihan yang lainnya.

5.2 Saran

1. Bahwa pembentukan dan peningkatan prestasi siswa pada berbagai cabang olahraga khususnya pencak silat, diperlukan adanya motivasi dan

pengawasan dari orang tua terutama terhadap aktivitas anak dalam melakukan latihan di luar jam sekolah.

2. Untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam berbagai cabang olahraga, diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap lomba yang dilaksanakan baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional.
3. Latihan naik turun tangga diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinyu dibawah pengawasan para guru olahraga maupun orang tua tersebut di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kecepatan dalam melakukan tendangan tombak pada pencak silat.