

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan push-up terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo.
- 5.1.2 Latihan push-up memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMA Negeri 4 Gorontalo sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam rangka memacu atlet guna meningkatkan hasil tolakan yang baik pada nomor atletik tolak peluru, maka sangat efektif diterapkannya latihan push-up.
- 5.2.2 Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab tujuan pelatihan berbeda-beda sesuai dengan target yang akan dicapai.