

## BAB V

### PENUTUP

#### 1.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil *Pre-test* ( $X_1$ ) yang dilaksanakan maka diperoleh nilai distribusi frekuensi variabel Kemampuan Melakukan *Tolak pelurugaya* menyamping yang tertinggi pada siswa yakni yakni pada kelas interval 4,3-5,0 dengan jumlah frekuensi 7, nilai rata-rata/ mean ( $\bar{X}$ ) 5,2; Modus ( $M_o$ ) 4,65; Median ( $M_e$ ) 4,95; St.devian ( $S_1$ ) 1,07 dan Varians ( $S_1^2$ ) 1,14 dari 20 sampel. Hasil pembuktian uji normalitas Kemampuan Melakukan *Tolak pelurugaya* menyamping tidak berdistribusi normal dan dalam uji homogenitas data berasal dari populasi data yang homogen.
2. Kemudian pada hasil *Post-test* ( $X_2$ ) hasil Kemampuan Melakukan *Tolak pelurugaya* menyamping mengalami peningkatan yang cukup berarti setelah dilakukan latihan pada siswa dengan latihan *Dumbell press*, sehingga diperoleh nilai distribusi frekuensi variabel Kemampuan Melakukan *Tolak pelurugaya* menyamping yang tertinggi pada siswa yakni pada kelas interval 5,5-6,0 (meter) dengan jumlah frekuensi (F)6; nilai rata-rata/ mean ( $\bar{X}$ ) 6,32; Modus ( $M_o$ ) 5,75; Median ( $M_e$ ) 6,05; St.devian ( $S_1$ ) 0,99 dan Varians ( $S_1^2$ ) 0,97 dari 20 sampel. Hasil pembuktian uji normalitas Kemampuan Melakukan *Tolak pelurugaya* menyamping tidak berdistribusi normal dan dalam uji homogenitas data berasal dari populasi data yang homogen.

3. Metode latihan *Dumbell press* efektif dalam peningkatan Kemampuan Melakukan *Tolak peluru* gaya menyamping pada Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

Melihat hasil capaian peningkatan kemampuan yang telah dilakukan dalam penelitian Pengaruh Latihan *Dumbell press* Terhadap Kemampuan Melakukan *Tolak peluru* Gaya Menyamping Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo yang dilaksanakan selama satu bulan dengan frekuensi empat kali seminggu dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap Kemampuan Melakukan *Tolak peluru* Gaya Menyamping Pada Cabang Atletik, maka sesuai hasil pengujian normalitas data variabel  $X_1$  dan  $X_2$  menunjukkan data ke dua variabel berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada pengujian homogenitas data antara dua variabel berasal dari populasi yang berdistribusi homogen. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada uji hipotesis dengan uji t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 1,804 sedangkan untuk harga  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = (n_1+n_2)-2 = 38$  di peroleh harga sebesar 1,684. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 1,804 > t_{tabel} = 1,684$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa trima  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “ Pengaruh Latihan *Dumbell press* Terhadap Kemampuan Melakukan *Tolak Peluru* Gaya Menyamping Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

## 1.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka dari itu peneliti mengharapkan dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat membangun atau memperbaiki penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk pembuatan skripsi selanjutnya.

Dengan demikian hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan seorang anak/siswa dalam cabang olahraga *Tolak Peluru* gaya menyamping, maka sangat tepat jika dilakukan melalui latihan *Dumbell press*;
2. Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak/siswa dalam rangka pengembangan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang olahraga *Tolak peluru* gaya menyamping. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan latihan, serta penyediaan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul siswa yang berbakat dalam cabang olahraga *Tolak peluru* gaya menyamping.
4. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan *Tolak peluru* gaya menyamping.

Dengan selesainya penelitian ini penulis bisa berharap menjadi bahan bacaan dan referensi guna untuk menambah pengetahuan .