

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan passing atas terhadap siswa kelas olahraga SMP N 1 Telaga.
- 5.2.1 Latihan *push up ladder* memberikan dampak yang signifikan dalam kemampuan passing atas.

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 mahasiswa sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam meningkatkan kemampuan passing atas latihan kekuatan *push up ladder* sangat efektif diterapkan dalam latihan kekuatan otot lengan.
- 5.2.2 Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kekuatan otot lengan berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- 5.2.3 Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lebih khusus dalam dunia olahraga.