

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

51. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, bahwa dapat di simpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “ Pengaruh latihan dumbbel terhadap tolak peluru gaya belakang pada siswa putra kelas VII di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan bentuk latihan *dumbbell* memberikan dapat yang positif dan baik terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya belakang serta dapat di buktikan dengan hasil perhitungan dan uji data yang telah penulis simpulkan pada bab sebelumnya dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada cabang olahraga atletik merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data dalam kemampuan tolak peluru gaya belakang berasal dari data dan populasi yang homogen.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat di kemukakan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan hasil tolak peluru gaya membelakangi harusnya memperhatikan bentuk bentuk latihan yang ada hubungannya denggan kekuatan otot lengan sperti latihan *dumbbel*

2. Dalam rangka meningkatkan mutu kepelatihan olahraga, dan untuk meningkatkan minat serta untuk mencari bakat siswa khususnya cabang olahraga atletik nomor lempar tolak peluru gaya belakang.
3. Bagi para pelatih, atlite atletiek khususnya nomor lempar tolak peluru diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk keberhasilan tolakan, yaitu dengan menerapkan latihan *Dumbbell* .
4. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pencinta olahraga atletik, khususnya nomor lempar tolak peluru gaya membelakangi, sehingga dapat menerapkan latihan *Dumbbell* guna mendapatkan hasil tolakan yang jauh dan baik untuk menjadi juara di perlombaan atletiek.