

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan memperhatikan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi : “Pengaruh Latihan Squat Trust Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Pada Siswa SMP Negeri 8 Gorontalo” dapat diterima. Berdasarkan hasil perhitungan kekuatan otot lengan diperoleh terobservasi = 52,25. Dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 2.09$. dan untu power otot tungkai diperoleh nilai t_{hitung} sebesar = 89,02. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga sebesar 2.09. 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 diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Squat Trus* terhadap *Power* Otot Tungkai.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Squat Trust* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Sehubungan rangka membentuk dan meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga, diperlukan tanggung jawab dari guru dan pelatih. Selain itu diperlukan motivasi dan pengawasan orang tua terutama terhadap aktivitas anak dalam melakukan latihan diluar jam sekolah.
2. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
3. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik disekolah maupun diluar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.