

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh *push up* terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri I Limboto.
- 5.1.2 Latihan *push up* memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri I Limboto.

#### **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 VIII SMP Negeri I Limboto sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam rangka memacu atlet tolak peluru guna meningkatkan kemampuan 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 prinsip latihan *push up* berbeda dengan melatih komponen lainnya.