

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang diajar dengan menggunakan latihan *push up* siswa yang diajar melakukan *chest pass*. pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lolak. Dengan demikian latihan dengan menggunakan latihan *push up* merupakan salah satu alternatif yang dapat dipilih oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran agar hasil belajar siswa meningkat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil latihan siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi latihan (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan latihan dengan menggunakan teknik *push up* yang cukup baik untuk meningkatkan hasil lemparan *chest pass* siswa.