

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “pengaruh latihan push up terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI IPS SMA NEGERI I LOLAK” dapat diterima. dalam hal ini bahwa upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam olahraga tolak peluru terutama dalam melakukan tolakan dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang insentif berupa latihan *push up* (otot lengan).

Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru yaitu, sebelum diberikan latihan *push up* rata-rata teknik bermain yang diperoleh adalah 602.25 dan sesudah diberikan latihan kecepatan reaksi memperoleh nilai rata-rata 750.5. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan *push up* selama 16 kali pertemuan, memberikan pengaruh terhadap kemampuan tolak peluru.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{observasi} = 19.41$

dari tabel nilai t atau *t tabel* pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1.73$ . Dengan demikian  $t_{observasi}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{observasi} (t_o) > (t_t)$ , oleh karena itu Hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh pengaruh

latihan *Push Up* terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri I Lolak.

Sehingga hipotesis H<sub>0</sub> yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan Tolak Peluru, **ditolak** dan menerima hipotesis H<sub>A</sub> yang menyatakan; **diterima** atau terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan Tolak Peluru.

## 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut ;

- a. Bahwa peningkatan hasil tolak peluru gaya menyamping harusnya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang ada hubungannya dengan kekuatan otot lengan seperti latihan *push up*
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *push up* berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- c. Dalam rangka meningkatkan mutu kepelatihan olahraga, dan untuk meningkatkan minat serta untuk mencari bakat siswa khususnya cabang olahraga atletik tolak peluru gaya menyamping.
- d. Bagi para pelatih, Atletik khususnya nomor lempar tolak peluru vdi harapkan lebih memperhatikan factor-faktar pendukung untuk keberhasilan tolakan, yaitu dengan menerapkan latihan *push up*.

- e. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pencinta olahraga atletik, khususnya nomor lempar tolak peluru gaya menyamping, sehingga dapat menerapkan latihan *push up* guna mendapatkan hasil tolakan yang jauh dan baik untuk menjadi juara di perlombaan atletik.