

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* (X_1), dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 5,91, nilai varians 1.0991, dan nilai standar deviasi 1.05 Sedangkan pada hasil penelitian *post-test* (X_2), dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 6,01, nilai varians 1.0828, dan nilai standar deviasi 1,04. Adapun nilai rata-rata peningkatan *pre-test* sampai *post-test* yaitu 0.10. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan tolak peluru gaya belakang menunjukkan t_{hitung} sebesar 7,1428, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{tabel} 1,729. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru gaya belakang pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga dapat diterima dan terjawab.

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

5.2 Saran

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

1. 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 di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya kekuatan tolak peluru, maka sangat efektif diterapkan pelatihan *medicine ball*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *medicine ball* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.