

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1.1.1** Terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian.
- 1.1.2** Latihan *push up* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian. Dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa-siswa putra yang ada di SMP Negeri 1 Pinolosian adalah sebagai berikut:

- 5.2.1** Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan jauhnya tolak peluru gaya menyamping pada siswa-siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian, berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, sangat efektif di terapkannya 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.