

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis menyimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “Terdapat pengaruh antara *cable french press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Gorontalo”, dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:

- 1) Dari perhitungan homogenitas, bahwa X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} atau $0,17 < 3,841$, sehingga dengan hipotesis H_0 diterima, dalam arti kedua kelas yang dijadikan sampel penelitian adalah benar-benar homogen.
- 2) Dari hasil perhitungan hipotesis, bahwa t_{hitung} berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terjadi pengaruh antara latihan *cable french press* terhadap kemampuan lempar lembing.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka sehubungan dengan hasil penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pimpinan SMP Negeri 16 Kota Gorontalo kiranya dapat memberikan ruang yang luas bagi guru Penjas untuk mengikuti berbagai kegiatan pendidikan dan latihan yang berorientasi pada peningkatan kualifikasi pelatih serta penyediaan berbagai fasilitas penunjang secara memadai yang diperuntukkan bagi kelancaran tugas-tugas pelatihan lempar lembing di sekolah ini.
- 2) Dalam rangka peningkatan prestasi siswa di bidang lempar lembing, maka setiap unsur olahraga yang ada di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo perlu diberdayakan sesuai dengan fungsi dan perannya masing-masing. Oleh karena itu, kepala

sekolah perlu memberikan otonomi yang luas kepada guru dan siswa dalam peningkatan kualitas pendidikan dan pelatihan.

- 3) Diharapkan kepada para siswa untuk mengedepankan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pendidikan dan latihan lempar lembing, serta memiliki disiplin dan semangat yang tinggi untuk mengukir prestasi lempar lembing.