

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *push up* terhadap kemampuan hasil tolak peluru SMP Negeri 1Telaga. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik, dimana $t_{hitung} = 6,59$. nilai $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$ Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 6,59 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh Karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga:

- 5.2.1. Dalam rangka memacu para siswa guna meningkatkan kemampuan hasil tolak peluru gaya membelakangi maka sangat efektif diterapkan latihan *Variasi push up*
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah di kaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan daya ledak berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang ilmu fisiologi olahraga yang dibutuhkan dalam latihan daya ledak otot lengan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini, daya ledak tidak mungkin akan tercapai.

5.2.4. Perlu di adakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.