

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi gerak dalam melakukan tolak peluru. Kekuatan lengan merupakan salah satu yang menunjang dalam melakukan tolak peluru serta mempunyai peranan yang sangat penting. Sebab tanpa lengan, siswa tidak akan dapat melakukan tolakan. Semakin terlatih otot lengan seseorang maka semakin baik pula tolakan yang akan diberikan oleh siswa. Jauhnya tolakan yang akan diberikan tergantung pada kekuatan otot lengannya, semakin baik kekuatan otot lengannya maka semakin baik pula tolakan yang akan diberikan oleh siswa.

Setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 4,25 nilai varians 0,6053 dan standar deviasinya 0,778. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 4,51 nilai varians 0,674 dan standar deviasinya 0,8209. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 0,26. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan tolak peluru menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 22,22 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,729. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *cable french press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI di SMK Negeri 4 Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *cable french press* yang diberikan pada siswa maka semakin baik pula tolakan yang akan dilakukan oleh siswa serta akan memberikan dampak yang baik terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, 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 ditingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- 2) Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya kemampuan tolak peluru, maka sangat efektif diterapkannya latihan *cabl french press*.
- 3) Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk- bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *cabl french press* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.