

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dalam pengujian hipotesis yang digunakan uji kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam pengujian ini dilakukan uji komperasi antara
2. Skor sebelumnya pelaksanaan eksperimen (X_1) dengan setelah eksperimen (X_2). Dari hasil pengujian pertama di peroleh harga t_{hitung} sebesar 5,52 sedangkan dari t_{tabel} 1,729. Ternyata harga dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 .
3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan di terima H_a . Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *heavy bag thrust* terhadap peningkatan tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Telaga dapat diterima.
4. Dalam hal ini bahwa dalam upaya kemampuan hasil latihan siswa dalam melakukan tolak peluru dapat di lakukan melalui latihan *heavy bag thrust*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru dalam cabang olahraga atletik maka sangat tepat digunakan latihan *heavy bag thrust*. Di harapkan guru penjaskes maupun pelatih dalam cabang olahraga atletik agar dapat menerapkan bentuk latihan *heavy bag thrust* yang baik dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan latihan diluar sekolah.
2. Kepada orang tua siswa diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya melakukan tolak peluru di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang di maksud adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.

3. Bentuk latihan *heavy bag thrust* di harapkan dilakukan oleh siswa secara kontinyu tanpa bimbingan guru atau orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga merupakan aktivitas pengembangan kemampuan dasar yang harus di miliki untuk menjadi seorang atlit yang berprestasi dalam cabang olahraga atletik.