

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis dan pembahasan data yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Dumbbell Fly Terhadap Hasil Jauhnya Lempar Cakram Awalan Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA”. Dapat di terima

Selain itu dapat di simpulkan bahwa pada pengujian hipotesis statistik, uji normalitas data dan pengujian homogenitas maka data tersebut normal dan homogen. Pada hasil pengujian T diperoleh t_{hitung} sebesar 7,74 sedangkan t_{tabel} 1,729, sehingga dapat di simpulkan bahwa t_{hitung} berada didalam daerah penerimaan H_a sehingga H_0 Ditolak atau pada hipotesis statistik terdapat Pengaruh latihan dumbbell fly terhadap hasil jauhnya lempar cakram awalan menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka penelitian dapat memberikan saran – saran yang kiranya dapat di jadikan pedoman bagi para pelati, dan mahasiswa yang ada di jurun pendidikan kepelatihan dan olahraga sebagai berikut.

Bahwa hasil jauhnya lempar cakram awalan menyamping harusnya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang ada hubungannya dengan kekuatan otot lengan seperti latihan dumbbell fly

- a. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya di kaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan di gunakan, sebab prinsip latihan dumbbell fly berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- b. Dalam rangka meningkatkan mutu kepelatihan olahraga, dan untuk meningkatkan minat serta untuk mencari bakat siswa khususnya cabang olahraga atletik lempar cakram awalan menyamping.

- c. Bagi para pelatih, atletik khususnya nomor lempar cakram perlu di harapkan lebih memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk keberhasilan lemparan, yaitu dengan menerapkan latihan dumbbell fly.
- d. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pencinta olahraga atleik, khususnya nomor lepar cakram awalan menyamping, sehingga dapat menerapkan latihan dumbbell fly guna mendapatkan hasil lemparan yang jauh dan baik untuk menjadi juara di perlombaan atletik.