

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir, menunjukkan harga diperoleh  $t$  hitung sebesar 8.5 dan  $t$  tabel sebesar 1.729. Ternyata harga  $t$  hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak menerima  $H_0$ . “latihan *Dumbell Overhead Extension* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*) pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3Gorontalo.”

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Dumbell Overhead Extension*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *Dumbell Overhead Extension* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*) pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.