

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 4.28. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,81. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Horizontal Swing* memberikan pengaruh terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto..
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 3.85. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,81. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Heavy Bag Stroke* memberikan pengaruh terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh demikian t hitung = 10.75. Dan dalam t tabel melalui derajat kebebasan gabungan $dk = N_1 + N_2 - 2 = 11 + 11 - 2 = 20$. Dari t daftar diperoleh harga t tabel sebesar 4.95 pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ (1%), dan 2.55 untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ (5%). Dengan demikian t hitung lebih besar dari t daftar atau $10.75 > 4.95$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $10.75 > 3.18$. Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yang “Terdapat perbedaan antara kelompok latihan *Horizontal Swing* dan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Horizontal Swing* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan jauhnya lemparan dalam lempar cakram, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Horizontal Swing* lebih berpengaruh pada peningkatan kemampuan jauhnya lemparan dalam lempar cakram .
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematisnya serta berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- AAN S. Wisahati, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Setiaji
- Budi, Sutrisno. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Farida, Isnaini. dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VIII. Karya Mandiri Nusa
- Hilman, Nurhuda, dkk. 2010. . *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VIII. PT. Sinergi Pustaka Indonesia
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. LANKOR.
- Wibintoro, N, Gideon. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta*. Skripsi. FKIP. USM. Surakarta.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. SKRIPSI. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. UNS. FIK. Semarang.
- Syarif Hidayat. 2014. *Analisis Gerak Lempar Cakram*.
<http://syarifdayatpenjas.blogspot.co.id/2014/11/gerakan-lempar-cakram.html> di Unduh September 2015.
https://docs.google.com/document/d/1b5eLp3Cp3_PmNnAnk2Gb5OX>If7uxDMocTP9HibNtY/edit

[https://www.google.co.id/search?hl=id&source=hp&q=makalah+biomekanika+l
atihan+pliotrik+power+lengan&btnG=Penelusuran+Google&aq=f&aqi=&aql=
&oq=&gs_rfai=&gws_rd=ssl#hl=id&q=otot+pada+lengan+atas](https://www.google.co.id/search?hl=id&source=hp&q=makalah+biomekanika+latihan+pliotrik+power+lengan&btnG=Penelusuran+Google&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&gws_rd=ssl#hl=id&q=otot+pada+lengan+atas)

[http://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2445/Jurnal%20Y
osa%20Oktora%20NIM.%200905133048.pdf?sequence=1](http://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2445/Jurnal%20Y
osa%20Oktora%20NIM.%200905133048.pdf?sequence=1)