

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis menyimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *dumbell press* dan *cable french press* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo”, dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:

- 1) Dari perhitungan homogenitas, bahwa  $X^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $X^2_{daftar}$  atau  $0 < 3,03$ , sehingga dengan hipotesis  $H_0$  diterima, dalam arti kedua kelas yang dijadikan sampel penelitian adalah benar-benar homogen.
- 2) Dari hasil perhitungan hipotesis, bahwa  $t_{hitung}$  berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terjadi pengaruh antara latihan *Cable French Press* terhadap peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka sehubungan dengan hasil penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pimpinan SMP Negeri 16 Kota Gorontalo kiranya dapat memberikan ruang yang luas bagi guru Penjas untuk mengikuti berbagai kegiatan pendidikan dan latihan yang berorientasi pada peningkatan kualifikasi pelatih

serta penyediaan berbagai fasilitas penunjang secara memadai yang diperuntukkan bagi kelancaran tugas-tugas pelatihan, khususnya latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan tolak peluru.

- 2) Dalam rangka peningkatan prestasi siswa di bidang atletik, maka setiap unsur olahraga yang ada di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo perlu diberdayakan sesuai dengan fungsi dan perannya masing-masing. Oleh karena itu, kepala sekolah perlu memberikan otonomi yang luas kepada guru dan siswa dalam peningkatan kualitas pendidikan dan pelatihan.
- 3) Diharapkan kepada para siswa untuk mengedepankan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pendidikan dan latihan tolak peluru, serta memiliki disiplin dan semangat yang tinggi untuk mengukir prestasi atletik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dumang F. 2005. *Meningkatkan Kemampuan Lempar Lembing Melalui Latihan Terus Menerus Pada Siswa Kelas V SDN Hunduhon kec. Luwuk Timur*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Saputra Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sariani Tuti Putih Luh. 2011. *Berbedaan Latihan menarik Katrol Lima kilo dua belas repetisi dan Sembilan repetisi terhadap peningkatan power otot lengan*. Universitas Negeri Singaraja.
- Uhar Saputra. 2012. *metode penelitian (kuantitatif, kualitatif dan tindakan*. Bandung: PT. Rafika Aditama
- Widya Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar dan Berlatih Atletik*.
- Wijarnako B. 2010. *Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing dengan Pendekatan Konvensional dan Modifikasi Sarana terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Hop Step Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali Tahun Ajaran 2009/2010*.
- Winendra Adi, Dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani