

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi gerak dalam melakukan tolak peluru. Kekuatan lengan merupakan salah satu yang menunjang dalam melakukan otot perut serta mempunyai peranan yang sangat penting. Sebab tanpa lengan, siswa tidak akan dapat melakukan tolakan. Semakin terlatih otot lengan seseorang maka semakin baik pula tolakan yang akan diberikan oleh siswa. Jauhnya tolakan yang akan diberikan tergantung pada kekuatan otot lengannya, semakin baik kekuatan otot lengannya maka semakin baik pula tolakan yang akan diberikan oleh siswa.

Setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 5.45 nilai varians 1.1785 dan standar deviasinya 1.08561. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata – rata sebesar 5.805 nilai varians 1.24681 dan standar deviasinya 1.1166. adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai akhir yaitu 0.26. dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan tolak peluru menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4.100869 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.729. sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *push up* terdapat kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo dapat di terima dan terjawab.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *push up* yang diberikan pada siswa maka semakin baik pula tolakan yang akan dilakukan oleh siswa serta akan memberikan dampak yang baik terdapat hasil peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran berikut :

1. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan ketrampilan khususnya kemampuan tolak peluru, maka sangat efektif diterapkannya latihan *push up*.
2. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
3. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk – bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *push up* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- AryantoBudi, Margono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Pustaka Intan Madani
- Ali Mohammad Mashar, Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Budi Sutrisno, Muhajir. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: kementerian pendidikan dan Kebudayaan
- Bambang Trijono Joko Sunarto, Atmaja Budi Sarjana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Teguh Karya
- Candra Sodikin, Ahmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta
- Cindar Sindhu Bumi, dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PRIBUMI MEKAR
- Fendi Fengky Bamar Oktanto, Suwandi, Musturi. 2010. Penjasorkes 4. Jakarta: Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hadziq Khairul. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya
- Harson. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coacing*. Jakarta: peserta program refresher C Glombang 1
- Isnaini Faridha, Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Karya Mandiri Nusa

- Isnaini Faridha, Sri Santoso Sabarina. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama
- Kurniadi, D. dan Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes*. Jakarta: CV Thursina
- Maryani Eli, Jaja Suharja Husdarta. 2010. *Praktis Belajar Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Visindo Media Persada
- Mufid, dan Majid Sulham. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Surabaya Intelektual
- Mulyaningsi Farida, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Intan Pariwara
- Margono, dan Budi Aryanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Ngationo, dan Dyan Putri R. 2010. *Mari Sehat Bergembira*. Jakarta: CV Usaha Makmur
- Olih Akhamad Solihin, Khairul Hadziq. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Mutiara Ilmu Bandung
- Syawali Alih Mei, 2015. *Pengaruh Latihan Cable French Press Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas XI Smk Negeri 4 Gorontalo*. Gorontalo: UNG
- S. Trijaya, dan Marjuki. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sutrisno Budi, Muhammad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT.Putra Nugraha

Suryo, Supardi. 2010. Penjasorkes. Jakarta: Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional

Sunjata Aan Wisahati dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Setiaji

Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Wangsa Jatra Lestari

Wisahati, A. dan Teguh Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Setiaji