

Bab V

Kesimpulan dan saran

5.1 kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan beban *shoulder press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
2. Terdapat pengaruh latihan beban *dhumbell press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
3. Pengaruh latihan *shoulder press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi lebih besar dari pada pengaruh latihan *Dhumbel press*

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. kepada guru, disarankan menggunakan latihan beban *shoulder press* dan *dhumbell press* dalam proses pembinaan olahraga khususnya tolak peluru gaya membelakangi karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan beban *shoulder press* dan *dhumbell press* mampu memberikan hasil yang lebih baik.
- b. kepada pihak sekolah lebih memerhatikan olahraga atau memfalisitasi sehingga penerapan latihan-latihan kedepan akan terlaksana dengan baik.
- c. Kepada peneliti lan, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai pengaruh latihan *shoulder press* dan pengaruh latihan *dhumbell press* untuk cabang olahraga-olahraga lainnya demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Mukholid.2006. *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.*Surakarta, yudhistira

Djumidar, 2007.*Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik.* Jakarta:Universitas Terbuka

Hartono, Hadjarati. 2009. *bahan ajar ilmu kepelatihan dasar.* Gorontalo

Muhajir. 2006. *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta, erlangga

Roji. 2006.*pendidikan jasmani dan kesehatan.*jakarta, erlangga

Rianceetos.2011.*pendidikan jasmani dan olahraga.*bandung

Ruskin.2015 *pendidikan jasmani dan keterampilan olahraga mengajar renang.*Gorontalo

Sugiyono. 2007.*statistika untuk penelitian.* Bandung, alfabeta

Sukadiyanto.2005 *kebugaran jasmani.* Jakarta, erlangga

Toho CholikMutohir,dkk. 2007. *sport developmen indeks.* Jakarta, pt indeks

<http://www.docstoc.com/docs/26262385/tolak-peluru>

Vander, j.arthur.1985.*human physiology the mechanisme of body function.*

Winendra adi,dkk.2008 (<http://www.docstoc.com/docs/tplak-peluru>)

(www.Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas/ 31-12-2009)

([www.google. Co.id.com./2-1-2010](http://www.google.co.id))

Http:///www.google.co.id/8-2-2010