

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* pada kelompok *single-arm dumbell overhead extension* menunjukkan harga t hitung sebesar 34.52. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *single-arm dumbell overhead extension* terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing pada siswa kelas Putra VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *cable franch press* menunjukkan harga t hitung sebesar 18.95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *cable franch press* terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing pada siswa kelas Putra VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan *single-arm dumbell overhead extension* dan *cable franch press* diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar atau $1.93 > 1.73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *single-arm dumbell overhead extension* dan *cable franch press* terhadap terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing pada siswa kelas Putra VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *single-arm dumbbell overhead extension* dalam proses olahraga khususnya pada lempar lembing, karena berdasarkan hasil penelitian ini yang didukung dengan hasil pengolahan data, latihan *single-arm dumbbell overhead extension* lebih berpengaruh pada kemampuan lempar lembing dari pada latihan *cable french press*.
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.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, 2000. *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta : Depdiknas
- Aip Syaifudin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burner freed. 2014. *Latihan Beban Merangsang Pertumbuhan Otot*. Sumber: [www. Cek kesehatan.com/tag/manfaat-latihan-beban](http://www.Cek.kesehatan.com/tag/manfaat-latihan-beban). Diakses Tanggal 5 Februari 2015.
- Dasmele, Hasrul (2014) *Pengaruh Latihan Dumbbell Curl Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang*. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo.
- Faizal Chan. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Jurnal Cerdas Sifa. 01/Th.XXIX/Mei-Agustus, 2012:1-7.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dikti
- IAAF. 2001. *Pendidikan Pelatih dan Sistem Sertifikasi Event Lempar*. Jakarta : PASI
- Imam Tantowi. 2015. *Perbedaan Latihan Dumbbell Kickbacks Dengan Latihan One - Arm Overhead Dumbbell Extensions Terhadap Kemampuan Beckhand Lob Bulutangkis*. Skripsi
- Leo Rizky, 2013 *Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Palembang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi
- Maidi, 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Overhead Extension dan Cable Franch Press Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga*. Skripsi
- Rosmaini, Hasibuan. 2010. *Perbedaan pengaruh latihan Biceps Curl Tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan*. FIK Unimed

- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2IPTK. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryoto, dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suyono Ds, 2001. *Peraturan/Ketentuan Perlombaan Atletik 2002-2003*. Jakarta: PASI
- Qomarullah, Rif'iy, dkk. 2012. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar (2)*. MASEIFA Jendela Ilmu. Jawa Tengah
- Wiarto, Giri. 2013, *Atletik*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.

PROGRAM LATIHAN

Program latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien* dan *Cable French*

Press

Minggu 1

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Inten sitas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
Tes awal	Selasa, 2 agustus 2016	a. Pemanasan						15 M
		• Statis dan dinamis						60 M
		b. Pre test (tes awal)						10 M
		c. Istrahat						15 M
		d. Penutup Pengarahan						
1	Kamis, 4 agustus 2016	e. Pemanasan						15 M
		• Statis dan dinamis						25 M
		f. Latihan inti						42 detik
		• Latihan <i>Single- Arm Dumbell Overheat Extensien</i>	3 Kg	50 %	2	4		10 M
		• Latihan Cable French Press					10 M	
		g. Istrahat						
		h. Penutup						10 M
		• Pengarahan						
2	Sabtu. 6 agustus 2016	a. Pemanasan						15 M
		• Statis dan dinamis						
		b. Latihan inti						
		• Latihan <i>Single- Arm Dumbell Overheat Extensien</i>	3 Kg	50 %	2	4	42 detik	25 M

		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Cable French Press 						10 M
		<ul style="list-style-type: none"> c. Istirahat d. Penutup • pengarahan 						10 M
3	Selasa 9 agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan • Statis dan dinamis b. Latihan inti • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup pengarahan 	3 Kg	60 %	3	5	57 detik	15 M
								30 M
								10 M
								10 M

Minggu 2

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Intensi tas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
4	Kamis 11 agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan • Statis dan dinamis b. Latihan inti • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup • Pengarahan 	3 Kg	60 %	3	5	57 detik	15 M
								30 M
								10 M
								10 M

5	Sabtu 14 agustus 2016	a. Pemanasan	3 Kg	70 %	3	7	1 Menit	15 M
		• Statis dan dinamis						30 M
		b. Latihan inti						10 M
		• Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i>						10 M
• Latihan Cable French Press								
		c. Istirahat						10 M
		d. Penutup Pengarahan						10 M
6	Selasa 16 agustus 2016	a. Pemanasan	3 Kg	70 %	3	7	1 Menit	15 M
		• Statis dan dinamis						30 M
		b. Latihan inti						10 M
		• Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i>						10 M
• Latihan Cable French Press								
		c. Istirahat						10 M
		d. Penutup Pengarahan						10 M

Minggu 3

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Intensi tas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
7	Kamis 18 agustus 2016	a. Pemanasan	3 Kg					15 M
		• Statis dan dinamis						30 M
		b. Latihan inti						
		• Latihan <i>Single-</i>						

		<i>Arm Dumbell Overheat Extensien</i> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 		70 %	4	7	1 Menit	10 M 10 M
8	Sabtu 20 agustus 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup Pengarahan	3 Kg	70 %	4	7	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
9	Selasa 23 agustus 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup Pengarahan	3 Kg	70 %	4	7	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M

Minggu 4

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Intensi tas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
10	Kamis 25 agustus 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istrahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 	3 Kg	80 %	5	8	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
11	Sabtu 27 agustus 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istrahat d. Penutup Pengarahan	3 Kg	80 %	5	8	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
12	Selasa 30 agustus 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> 	3 Kg	80 %	5	8	1 Menit	15 M 30 M

		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Cable French Press 						10 M
		<ul style="list-style-type: none"> c. Istirahat d. Penutup Pengarahan 						10 M

Minggu 5

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Inten sitas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
13	kamis 1 sep 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 	3 Kg	85 %	4	9	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
14	Sabtu 3sep 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 	3 Kg	90 %	3	11	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M

15	Selasa 6 sep 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 	3 Kg	90 %	3	11	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
----	----------------------	--	------	------	---	----	---------	------------------------------

Minggu 6

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Inten sitas	Set	Rep	Recovers/ set	Waktu
16	Kamis 8 sep 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 	3 Kg	90 %	3	11	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
17	Sabtu 10 sep 2016	e. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis f. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat</i> 	3 Kg	90 %	3	11	1 Menit	15 M 30 M

		<i>Extensien</i> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Cable French Press g. Istirahat h. Penutup Pengarahan						10 M 10 M
18	Selasa 13 sep 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis dan dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overheat Extensien</i> • Latihan Cable French Press c. Istirahat d. Penutup Pengarahan	3 Kg	80 %	5	7	1 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M
Tes Akhir	Kamis 15 sep 2016	a. Pemanasan Statis dan dinamis b. Post test (tes akhir) c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan 						15 M 60 M 10 M 10 M

CURRICULUM VITAE



Agus Dahlan Taufik, Lahir di Tilamuta pada tanggal 21 Agustus 1990, anak pertama dari pasangan Dance Tololiu dan Since Onggilo. Memulai pendidikan formal di SD 15 Tilamuta dan menamatkan pendidikan dasarnya pada tahun 2003 kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama MTs Tilamuta dan lulus pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan studinya di SMK Negeri 1 Boalemo dan berhasil menyelesaikan pendidikannya pada tahun 2009. Kemudian pada tahun 2012 ia melanjutkan studinya di Universitas Negeri Gorontalo, Jurusan Kepeleatihan Olahraga.

Kegiatan yang pernah diikuti selama menjadi mahasiswa antara lain sebagai berikut:

1. Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) pada tahun 2012
2. Peserta Pelatihan Komputer dan internet di universitas negeri Gorontalo pada 2012.
3. Peserta PPL di SMP 12 kota gorontalo pada tahun 2015
4. Peserta kuliah kerja sibernas (KKS) pengabdian di desa motihelumo kec. Sumalata timur kab. Gorut pada tahun 2015.