

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumble press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,791 nilai varians 2,61946 dan standar deviasinya 1,61847. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,844 nilai varians 2,23062 dan standar deviasinya 1,49353. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 0,403. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7,07, Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,753. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *dumble press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

5.2 Saran

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

- a. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
- b. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan khususnya tolak peluru gaya *o'brien*, maka sangat efektif diterapkannya latihan *dumble press* untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana Azwar Nova. (2010:69). *Pengaruh Modifikasi Alat Bantu Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram*
- Aryanto Budi, Margono. 2010. *Penjasorkes. Jakarta Pusat Perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Chandra Sodikin, Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Djamatah Bahri Syaiful, Aswan Zawn. 2013. *Strategi Belajar Mengajar. Jakarta PT Asdi Mahasatya.*
- Hadi romei. 2010. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik Antara Squat Depth Jum Dan Jum To Box Terhadap Peningkatan Daya Otot Tungkai Pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Mta Gemolong Sragen. Universitas Sebelas Maret Surakarta*
- Harun Ramdhan.2013. Universitas Negeri Gorontalo
- Hasanah mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump TO Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voly Klub Tugu Muda Kota Semarang. Unuversitas Negeri Semarang*
- <https://www.google.co.id/search>
- <https://www.google.co.id/webhp>
- Jamalong Ahmad, Asry Syam. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw. Yogyakarta Ombak.*
- Kurniadi Deni, Suro Prapanca.2010. *Penjas orkes. Jakarta Pusata Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Malulung Gunawan. 2015. Universitas Pgri Palembang
- Margono, Budi Aryanto.2010. *Penjasorkes. Jakatra Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional*
- Mashar ali mohammad, Dwinarhayu 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*
- Maryani eli, Jaja suharja husdarta. 2010. *Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*
- Muhlisin. 2007. *Pengaruh Latihan Bench Press dan Berat Badan Terhadap Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Peserta Didik Putra Kelas II Smk Negeri 1*

Wana reja Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2006/2007. Universitas Negeri Semarang

Nurhuda Hilman, Mia Kusumawati. 2010. *Arena pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*

Putra anggara. 2014. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramid Set Terhadap Hypertropi Otot Pada Members Fitness Center Gor Uny. Universitas Negeri Yogyakarta*

Roestiyah. 2012. *Strategi Belajar Mengajar, Jakarta PT Rineka Cipta*

Sanyoto Adi Purwo. 2010. *Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Hop Melalui Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X-9 SMA Negeri Surakarta Tahun Pelajaran. Universitas Sebelas Maret Surakarta.*

Soegiyanto, Sulaiman. 2014. *Journal Of Physical Education and Sport. Universitas Negeri Semarang*

Spardi, Suroyo. 2010. *Penjasorkes. Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.*

Sudarwaji, Dwi sarjiyanto. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*

Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*

Syarifudin, Dkk. 2011. *Strategi Belajar Mengajar. Jakarta. Dindit media.*

Wahyuni sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional*

Wijayanto Kukuh. 2012. *Universitas Negeri Yogyakarta*

Yogaswara andre. 2015. *Pengaruh Latihan Dumbbellell Writs 0,5 Kg dan 1 Kg Terhadap Pukulan Backhand Overhead Lop Bulutangkis Pemain Pemula Pb Sehat Semarang. Universitas Negeri Semarang*