

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Ini didasarkan pada analisis secara statistic diperoleh harga T_{hitung} lebih besar dari T_{daftar} harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh latihan push up terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga diterima. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada dasarnya merupakan salah satu aktifitas yang membutuhkan latihan untuk dapat melakukannya antara lain berupa latihan push up.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan Kemampuan tolak peluru gaya menyamping, sangat tepat menggunakan latihan push up. Maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan push up baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Bentuk latihan push up diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rithaudin dan Tarmudi B. Hafid, 2011:189. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA, MA, dan SMK kelas XI*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementarian Pendidikan Nasional.
- Ahmad Jamalong dan Arsy Syam, 2014:21. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw* yogyakarta: Perpustakaan Nasional Catalog Terbitan.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budi Sutrisno dan Muhajir, 2013:84. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Budi Aryanto dan Margono, 2010:83, *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dyan Putri R dan Ngatiyono, 2010:31. *Mari Sehat Bergembira Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Eva Yulianti dan Roji, 2014:101,102. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: kementrian pendidikan dan kebudayaan.
- Feri Kuniawan, 2012:32. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga* Jakarta Timur: perpustakaan nasional RI
- Harsono, 1993:7. *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjan Aceh*: Universitas Syiah Kuala.
- Husein Argasasmita, 2010:48. *Teori Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Marjuki dan Tri Jaya S. 2010:31. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mikanda Ranmani, 2014:4. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: perpustakaan nasional RI

- Moh Sajoto, 1998:114. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Medan: Universitas Negeri Medan.
- Saputra, D. 2014. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping*. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Iis Marwan, dkk, 2011:186. *Jurnal Iptek Olahraga*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Jerver, J. 2013:80. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Santosa Teguh dan Aan Sunjata Wisahati, 2010:72. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs kelas VIII* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Soedirman. 2014. *Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Kemampuan Tolak Peluru*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Aceh: Jurusan Olahraga dan Kesehatan FKIP Abulyatama
- Sidik, D. Z. 2014.:105. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Soni Nopembri dan Sumaryoto, 2014:29. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XI semester 1*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sri santoso sabaraini dan Faridha Isnaini, 2010:25. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sri Wahyuni Dkk, 2010:81-82. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk kelas III SMP dan MTs* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- 5
- Supardi dan Suroyo, 2010:26. *Penjasorkes untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta
- Sultoni, I. 2014:194. *Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektifitas Pembelajaran Tolak Peluru*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Aceh: Jurusan Olahraga dan Kesehatan FKIP Abulyatama

Suro Prapanca dan Deni Kurniadi, 2010:22. *Penjas Orkes, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar/Madrasah ibtidaiyah kelas IV*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Yusuf Hidayat Dkk, 2010:43,44. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk kelas X SMA/MA/SMK*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.