

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap tolak peluru pada siswa ekstra kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo, yaitu sebesar $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($0.21 < 0.252$) jadi $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan demikian H_a ditolak.
- b. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap tolak peluru pada siswa ekstra kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($1.69 > 0.252$) jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan peras tangan terhadap tolak peluru pada siswa ekstra kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.510 > 0.252$) jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.
- d. Ada hubungan yang signifikan antarakekuatan otot perut, lengan dan kekuatan peras tangan terhadap tolak peluru pada siswa ekstra kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo, yaitu sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.811 > 0.252$) jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu :

- a. Bagi guru atau pelatih tolak peluru hendaknya memperhakan faktor-faktor yang lain selain kekuatan otot perut, lengan dan kekuatan peras tangan tentunya yang dapat mempengaruhi jauhnya tolak peluru.
- b. Bagi orang tua atau wali murid, diharapkan salalu memberikan dukungan dan dorongan agar kemampuan tolak peluru anaknya baik, dengan demikian nilai penjas di sekolah pun juga akan terdorong naik.

- c. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjutan tentang keterampilan tolak peluru dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain kekuatan otot perut, lengan dan kekuatan peras tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Hasan, 2008. Marketing. Jakarta: PT Buku Kita
- Agus Mukholid. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira.
- Andi Suntoda, dkk. (2013) .Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Metodologi Penelitian. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Badriah Dewi Laelatul. 2006. Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu kesehatan. Bandung : Multazam.
- Engkos, Kosasih (1994), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Evelyn, Pearce. 1989. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis. Gramedia. Jakarta.
- Feri Kurniawan, 2011. Buku pintar Olahraga : Mens Sana In Copore Sano : Penerbit dan distributor, Laskar Aksara, Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1982. Metodologi Reseach, Jilid I. Yogyakarta : YP. Fakultas Psikologi, UGM
- Harsono, 1988 Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdarta dan Saputra (1999/2000) Perkembangan Peserta Didik. Depdikbud. Dirjen Dikdasmen. Ibnu, Hajar, 1996, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kwantitatif Dalam Pendidikan, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- M. Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Mulyono Biyakto Atmojo. (2007). Tes dan Pengukuran Penjas/Olahraga.
- Santoso Giriwijaya (2003) "Ilmu Faal Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia

Surakarta : UNS Press. Roji. (2006). “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII”. Jakarta: Erlangga.

Saputra Yudha (2001) Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Depdiknas. Jakarta

Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabetha

Sutrisno Hadi. (2002). *Statistik II*. Yogyakarta: Andi Offset

Suharno HP.(1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta IKIP Yogyakarta.

Suryabrata, Sumadi. 1983. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawala

PB. PASI. (2006-2007). Peraturan Lomba Atletik –IAAF. Jakarta: PB. PASI

rankel, J. P. & Wallen N. E. (2008). How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw - Hill Companies, Inc.

Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud

Harsono.(1988). Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Choaching. Jakarta: CV Tambak Kusuma

Suharsimi, Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta. Jakarta.

Webside :

- Tobita 2013, <http://tobi-tobita.blogspot.com>

- Sahmirza Indra 2013, <http://www.esaunggul.ac.id>