

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 5.1 dan skor yang terendah 2.1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3.46 dan nilai standar deviasi 0.8 dan varians 0.64. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 5.35 dan skor terendah 3.2. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4.1 dan standar deviasi 0.56 serta varians 0.31. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir. Sedangkan pengujian hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(20)} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan power lengan dapat meningkatkan hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

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

1. Untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan Tolak peluru gaya Menyamping, sangat tepat digunakan latihan power lengan maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan power lengan baik dalam pembelajaran.
2. Bentuk latihan power lengandiharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santosa, 2010, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Jakarta, CV Setiaji
- Ahmad Jamalong dan Asry Syam, 2014, *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta, Ombak
- Anne Nelistya, 2011, Menjadi Juara Atletik, Jakarta, Be Champion
- Arif Purnomo, 2013, *Pengaruh latihan Medicine Ball Throw Terhadap Kemampuan Throw In Pada Siswa Yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP MUHAMMADIYAH 4 SAMBI BOYOLALI JAWA TENGAH*
- Budi Aryanto dan Margono, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, PUSTAKA INSTAN MADANI
- Deni Kurniadi dan uro Prapanca, 2010, *Penjas Orkes*. Jakarta, CV, Thursina
- Dieter Beutelstahl, 2013, *Belajar Bermain Bola volley*. Bandung, Pionir Jaya
- Dikdik Zafar Sidik, 2014, Mengajar dan Melatih Atletik, Bandung, PT Remaja Rosdakarya Offset
- Eko Siswanto dan Eko Rido Waskito, 2015, *Korelasi latihan Kekuatan Lengan "push-Up", Power Lengan "Push-Ball" dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bola Voli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Doktor Nugroho, Nugroho-Jurnal Ilmiah Pendidikan ISSN:2354-5968, Hal. (103-114)*
- Ery Yuliyono, 2010, *Sumbangan power otot lengan dan otot tungkai terhadap hasil lempar cakram pada siswa putra kelas XI SMA NEGERI 01 LIMBANGAN*
- Enik Yuliatin dan Haryanto, 2012, Mengenal Olahraga Atletik, Jakarta, PT Balai Pustaka (Persero)
- Farida Isnaini dan Sri Santoso Sabarini, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, Mediatama
- Farida Mulyaningsi dkk, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, PT. Intan Pariwara

- Feri Kurniawan, 2012, *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, Jakarta Timur 13850, Laskar Aksara
- Hendra, 2015, *Pengaruh Latihan Barbell Lunges Dan Dumbell One-Arm Shoulders Press Terhadap Hasil Tolak Peluru*
- Heri Abron, 2014, *Upaya meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Metode latihan Pada Siswa Kelas VI SD 02 PONDOK KELAPA BENGKULU TENGAH*
- Irmin, 2014, *Hubungan kekuatan otot lengan atas dengan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 07 BENGKULU SELATAN*
- Jess Jarver, 2014, *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung, Pionir Jaya
- Joko Apriyanto, 2010, *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball throw Dan Heavy Bag Thrust Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Hop Step Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 TULUNG KABUPATEN KLATENG*
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014, Jakarta
- Koko Hadi Mardianto, 2014, *Efektivitas Modifikasi Peluru Dalam Pembelajaran Gerak dasar Tolak peluru Gaya Menyamping*
- Lasimen dan Sri Santoso Sabarini, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, CV Mediatama
- Margono dan Budi Aryanto, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Pustaka insane Madani
- Mia Kusumawati, 2015, *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*, ALFABETA, cv
- Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, Swadaya Murni
- Monalisa, 2014, *Hubungan Reaksi Tagan dan Power Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyakusuki Cabang Olahraga Karate*
- Mufid dan Najib Sulhan, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta, Surabaya intelektual
- Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanty, 2010, *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta, CV Usaha Makmur

- Ni Putu Nita Wijayanti dkk, *Kontribusi Power otot lengan dan Otot Tungkai, Hasil Tolak Peluru, Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, Volume 3 Nomor 2, Oktober 2014, ISSN:2303-1514*
- Nurul Fithriati Harista dan Bambang Trisnowiyanto, 2016, *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball dan Clapping Push Up Terhadap daya Ledak Otot Tangan Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun, JURNAL KESEHATAN, ISSN 1979-7621, Vol. 1, No. 1, Juni 2016: 51-60*
- Ria Lumintuarso, 2010, *Teori Kepeleatihan Olahraga. Jakarta.*
- Rina dkk, 2016, *Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas VII DI SMPN 12 MALANG*
- Risa Agus Teguh Wibowo dkk, 2013, *Perbedaan Pengaruh Latihan pliometrik Medicine Ball Back throw Dan Medicine Ball throw Terhadap Kemampuan Bermain Tennis lapangan Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan, Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 13 No. 2 Tahun 2013*
- Sindhu Cindar Bumi dkk, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta, PRIBUMI MEKAR*
- Supardi dan Suroyo, 2010, *Penjas Orkes. Jakarta*
- Sodikin Candra dan Ahmad Esnoe Sanoesi, 2010, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Jakarta, PT Arya Duta*
- Sri Wahyuni dan Sutarmin, 2010, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Jakarta, PT Wangsa Jatra Lestari*
- Sri Wahyuni dkk, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta, PT Wangsa Jatra Lestari*
- Yanuar Reza Wicaksono, 2013, *Pengaruh Panjang Dan Latihan Power Lengan Terhadap Hasil Pukulan Smash Penuh Pada Pemain Putra PB. Sinar Mutiara Pemalang Tahun 2012*
- Tarmudi B. Hamid dan Ahmad Rithaudin, 2011, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta, PT Sarana Panca Karya Nusa*
- Tri Jaya S dan Marjuki, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Jakarta, Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional.*