

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *heavy bag thrust* terhadap kemampuan tolak peluru siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan metode latihan *heavy bag thrust* dalam peningkatan hasil tolak peluru
- b. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan metode latihan *heavy bag thrust*, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- c. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng (1997). *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama
- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. (1996). *Ketehuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- <http://sadosokesegaranjasmani.com/2011/09/13definisi-kesegaran-jasmani>. Diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 19.30 WIB
- Junusual Hairy. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Len Kravitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Mardiyono. (2013). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta:FIK-UNY
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas

Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada