

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *Push Up Ladder* terhadap peningkatan hasil tolak peluru siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *push up ladder* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan tolak peluru siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *push up ladder* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tolak peluru.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan tolak peluru merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan tolak peluru berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan tolak peluru harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *push up*.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga atletik khususnya nomor lempar untuk dapat menerapkan latihan *push up ladder* yang dapat menghasilkan peningkatan tolak peluru.