

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Penerapan latihan *push-up* dapat memberikan kontribusi kemampuan lempar cakram. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *push* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik.

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.” Dapat diterima .

#### 5.2 Saran

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

1. Kepada para guru bidang studi, hendaknya mencermati situasi gejala-gejala yang menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan kemudian berusaha menemukan alternatif pemecahannya.
2. Jika memungkinkan materi pelajaran (pokok bahasan yang sesuai), hendaknya guru menggunakan pembelajaran dengan menggunakan latihan *push-up* untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali mashar Muhammad dan dwinarhayu, 2010, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, jakarta, pusat pembukuan kementerian pendidikan nasional
- Aryanto budi danmargono, 2010, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk smp/mts kelas IX, jakarta, pustaka insan madani
- Beutelstahl dieter, 2013, belajar bermain, bandung, pionir jaya
- Djamarah Bahri Syaiful dan Zain Aswan, 2013, strategi Belajar Mengajar, Jakarta, PT Rineka Cipta
- Hafid tarmudi dan rithaudin ahmad, (2010) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, jakarta, pusat kurikulum dan pembukuan
- Jainab, Jurnal saintech vol.07 no.01 maret 2015 ISSN no.2086-9681.
- Jamalong ahmad dan syam asri, 2014, tehnik dasar permainan sepak takraw, Yogyakarta, ombak
- Jarver jess, (2014:100) belajar dan berlatih atletik, bandung, pionir jaya.
- Kurniadi deni dan prapanca suro, 2010, penjas orkes, jakarta, pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional
- Kurniawan feri,2012, buku pintar pengetahuan olahraga, Jakarta timur, laskar aksara.
- Lasinem, sri santoso sabarina, 2010, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 4, Jakarta, pusat pembukuan kemendikbud.
- Lumintuarso ria, 2013, teori kepelatihan olahraga, jakarta, kementerian Negara pemuda dan olahraga
- Nelistya anne, 2011, menjadi juara atletik, jakarta, Be Champion.
- Roestiyah, Strategi Belajar Mengajar, 2012, Jakarta PT. Rineka Cipta

Sarjono dan sumarjo, 2010, penjasorkes untuk smp, jakarta, pusat pembukuan

Sundari, 2015, Peningkatan Kemampuan Mendeskripsikan Hakikat Norma Yang Berlaku Dalam Masyarakat Melalui Metode Jigsaw, Vol 5, No 4, April 2015. Dinamika

Sunjata Wisahati Aan Dan Santosa Teguh, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII, Jakarta, CV Setiaji

Supardi Dan Suroyo, 2010, Penjasorkes untuk SD/MI kelas V, Jakarta, Pusat Pembukuan KEMENDIKBUD

Sutrisno Budi Dan Bazin Khadafi Muhammad, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2, Jakarta, CV PUTRA NUGRAHA

Syarifudin dkk, 2011, Strategi Belajar Mengajar, Jakarta Diadit Media

Yuliatin enik dan haryanto, 2012, mengenal olahraga atletik, Jakarta, PT Balai Pustaka (Persero)