

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil analisis data dan masih dalam batas-batas penelitian ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan hasil tolak peluru.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru.
3. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan, dan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru.
4. Daya ledak otot lengan memberikan sumbangan sebesar 34,27% terhadap hasil tolak peluru, sedangkan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan sebesar 48,73% terhadap hasil tolak peluru.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya cabang atletik yaitu bagi guru atau pelatih dan atlet yang akan meningkatkan hasil tolak peluru hendaknya memperhatikan faktor-faktor daya ledak otot lengan, dan kekuatan otot lengan. Hal ini dikarenakan kedua variabel ini memberikan sumbangan yang sangat besar terhadap hasil tolak peluru. Di sisi lain, agar memperhatikan faktor-faktor lain yang mempunyai pengaruh juga terhadap hasil tolak peluru, karena masih terdapat 17% yang belum diketahui dari faktor apa saja.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti dalam mengukur kekuatan otot lengan menggunakan satu metode yang sama untuk siswa putra dan putri.
2. Peneliti dalam mengukur daya ledak otot lengan menggunakan instrumen tes yang kurang sesuai dengan gerakan tolak peluru.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, saat membina siswa khususnya pada nomor tolak peluru hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil tolak peluru seperti kekuatan otot lengan dan daya ledak otot lengan, karena dalam tolak peluru kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil yang maksimal.
2. Bagi siswa, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam tolak peluru maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil tolak peluru, seperti melatih daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan lain sebagainya.

3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil tolak peluru dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susanto. (2010). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Dengan Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Rogojati Kec. Sukoharjo.Wonosobo.Skripsi*. Yogyakarta: Perpus UPT UNY
- Aip Syarifudin. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta : Grasindo
- Cornelius Trihendradi. (2005). *Statistik Inferen Teori Dasar dan Aplikasinya Menggunakan SPSS 12*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Depdikbud.
- Desmita. (2010) *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi
- Djumidar. (2004). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka Parahyangan.
- _____. (1993). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMP 2*. Jakarta : Erlangga
- Evelyn Pearce. (1999). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Alih Bahasa Sri Yuliani Handoyo. Jakarta : P.T. Gramedia. Field Adam and co.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta: KONI Pusat.
- Hasan Doewes. (1993). *Anatomi I Asteologi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- [Http://Bebas UI.ac/id/V/2/Sponsor_Pendamping/Praweda/Biologi/0044%20 Bio 202-1 c.htm](http://Bebas UI.ac/id/V/2/Sponsor_Pendamping/Praweda/Biologi/0044%20Bio 202-1 c.htm).

- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Jes Jerver. (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya
- Jumari dan Buhyar. (1985). *Olahraga Kesehatan SMP III*. Jakarta: Depdikbud.
- Kun Mariyah. (2007). *Hubungan Antara Berat Badan, Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Prestasi Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Perpus UPT UNY
- Moh. Uzir Usman & Lilis Setiawan. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung. PT Remaja: Posdakarya
- Muhajir. (1999). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I SMU*. Jakarta: Erlangga
- Nana Danapriatna & Roni Setiawan. (2005). *Pengantar Statistika*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursidik Kurniawan. (2007). “ *Karakteristik dan Kebutuhan Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar*”. <http://www.howizer.multiply.com/journal/item/3>
Diunduh dari Internet jam 14.30 WIB tanggal 30 September 2010.
- Nur Efendi. (2005). *Sumbangan Indeks Masa Tubuh, Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Torso Dan daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan Tahun 2005*. Skripsi. Yogyakarta: Perpus UPT UNY
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Riduwan & Akdon . (2007). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Soegito. (1990). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- _____. (1982). *Ilmu Choaching Umum* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2001). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- _____. (2004). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suyatno. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Depdiknas
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.