

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Padangan dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat latihan menggunakan bola kertas dan bola plastik memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tolak peluru. Data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest* meningkat dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* pada kedua kelompok partisipan. Pada kelompok yang menggunakan bola kertas, nilai rata-rata meningkat dari 49,93 pada *pretest* menjadi 74,70 pada *posttest*. Sementara itu, pada kelompok yang menggunakan bola plastik, nilai rata-rata meningkat dari 44,5 pada *pretest* menjadi 78,3 pada *posttest*. Analisis statistik dengan uji sampel berpasangan mengonfirmasi bahwa peningkatan ini sangat signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,000 untuk kedua kelompok. Visualisasi data juga mendukung temuan ini, menunjukkan perbedaan yang jelas antara total nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, penggunaan bola kertas dan bola plastik sebagai alat bantu latihan dapat dianggap efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru. Dari hasil penelitian yang ditunjukkan pada diagram, terlihat adanya perbandingan presentasi peningkatan antara dua kelompok yang menggunakan jenis bola berbeda, yaitu bola kertas dan bola plastik, setelah melakukan *pretest* dan *posttest*. Kelompok yang menggunakan bola kertas mengalami peningkatan sebesar 49,60%, yang ditandai dengan batang berwarna biru. Sementara itu, kelompok yang menggunakan bola plastik mengalami peningkatan yang lebih besar, yaitu sebesar 75,90%, yang ditandai dengan batang berwarna oranye. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bola plastik menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan bola kertas dalam konteks yang diukur dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa jenis bola yang digunakan dapat mempengaruhi hasil peningkatan yang dicapai oleh kelompok tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, penulis bermaksud memberikan beberapa saran yang semoga bermanfaat bagi lembaga maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Untuk guru olahraga disarankan untuk mengimplementasikan penggunaan bola kertas dan bola plastik dalam sesi latihan tolak peluru. Penggunaan alat-alat ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta didik. Lakukan evaluasi berkala terhadap keterampilan teknik dasar peserta didik dengan menggunakan pretest dan posttest untuk memantau perkembangan mereka secara objektif.
- 2) Untuk sekolah, penting untuk menyediakan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler peserta didik agar dapat meningkatkan kemampuan dan mendapatkan prestasi secara maksimal.
- 3) Untuk Peneliti Selanjutnya Lakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang sama dan untuk menguji keefektifan antara bola kertas dan bola plastik terhadap ketrampilan teknik dasar tolak peluru.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, diharapkan peningkatan keterampilan teknik dasar tolak peluru dapat lebih optimal dan mendukung perkembangan prestasi olahraga di sekolah SMP Negeri 2 Padangan.

UNUGIRI