

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisa data yang telah peneliti lakukan, dengan melalui tes awal dan tes akhir setelah mendapatkan latihan didalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisa deskriptif pada latihan bantingan *Seoi Nage* setelah diterapkan proses latihan *Squad* maka diperoleh nilai minimum pre-test sebesar 12 dan nilai maksimumnya sebesar 18, dan nilai minimum post-test sebesar 20 dan nilai maksimumnya sebesar 28, serta nilai rata-rata pre-test sebesar 16 dan nilai rata-rata post-test sebesar 24.5 dengan nilai gain score sebesar 8.5.
2. Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas dapat disimpulkan dapat disimpulkan bahwa jenis latihan bantingan *Seoi Nage* setelah diterapkan proses latihan *Squad* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bantingan *Seoi Nage*., hal ini dapat dilihat dari hasil analisis memperoleh bahwa $p\text{-value} = .003$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $.003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil bantingan *Seoi Nage* setelah diterapkan proses latihan *Squad* dapat meningkatkan hasil bantingan *Seoi Nage* secara signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti buat maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pembina atau Pelatih, Guru Olahraga maupun Pengamat Olahraga diharapkan dapat mempergunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam penyusunan program latihan bantingan *seoi nage*.
2. Peneliti menyarankan kepada peneliti lainnya untuk menjadikan penelitian yang serupa sebagai referensi dalam membuat penelitian agar penelitian ini dapat berkembang.