

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%. Berikut adalah ringkasan kesimpulan dalam penelitian ini

1. Hasil analisis cara memegang peluru siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 2 gerakan.
2. Hasil analisis awal gerakan tolak peluru yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.
3. Hasil analisis tolakan peluru yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.
4. Hasil analisis akhir tolakan yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk membuat ide-ide baru yang kreatif dalam meningkatkan teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks
2. Sebagai penutup untuk mempersiapkan kegiatan olahraga atletik baik jasmani olahraga dan berprestasi.