

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, berikut ini paparan kesimpulan penelitian, sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan prestasi yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan model latihan *pull overpass*.
2. Terdapat peningkatan prestasi yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan model latihan *pull over*.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan model latihan *pull overpass* dan *pull over*.

#### B. REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan yang dirumuskan, implikasi hasil ini dapat :

1. Untuk meningkatkan *power* lengan dapat dilakukan dengan banyak model latihan salah satunya adalah menggunakan model latihan *pull overpass* dan model latihan *pull over*.
2. Dampak latihan bukan hanya untuk *power* tetapi banyak faktor.
3. Perlu ada kebijakan dari pemerintah atau lembaga terkait mengenai permasalahan prestasi lempar lembing di Jawa Barat.
4. Perlatih menerapkan program latihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan mengacu pada peningkatan prestasi atlet lempar lembing Jawa Barat.
5. Dalam proses pengembangan inovasi pelatihan cabang olahraga lempar lembing diperlukan keseriusan berbagai pihak diantaranya Pengda Pasi dan pelatih sebagai fasilitator.
6. Bagi para orang tua supaya dapat memahami pentingnya proses latihan yang diterapkan pada atlet lempar lembing Jawa Barat, karena sikap yang terlalu overprotektif akan menghambat proses latihan atlet.

7. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan yang cakupannya lebih dalam dan luas lagi. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.