

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan analisis dan mengenai pengaruh latihan barbell lunges dan latihan dumbell one-arm shoulders press terhadap hasil tolak peluru, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan latihan *barbell lunges* terhadap hasil tolak peluru.
2. Terdapat pengaruh signifikan latihan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.
3. Latihan *dumbell one-arm shoulders press* lebih berdampak signifikan dibandingkan dengan latihan *barbell lunges* terhadap hasil tolak peluru.

B. Saran

Saran-saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Seperti kekuatan lengan dan tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung terhadap hasil tolak peluru cabang olahraga atletik. Selain itu juga, para pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru tetap memperhatikan faktor komponen kondisi fisik lainnya dan aspek-aspek latihan lainnya seperti teknik dan mental serta memperhatikan fungsional antropometrik.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap hasil tolak peluru cabang olahraga atletik, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam dan sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut berupa penelitian eksperimen tentang program untuk meningkatkan kekuatan lengan, tungkai dan pengaruhnya terhadap hasil tolak peluru cabang olahraga atletik.