

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan pengolahan data mengenai perbandingan hasil lempar lembing menggunakan gaya *cross step* satu langkah dengan lima langkah, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: Terdapat perbedaan yang berarti tingkat keberhasilan antara lempar lembing menggunakan gaya *cross step* satu langkah dengan lima langkah terhadap hasil lemparan dalam cabang olahraga Atletik nomor lempar lembing. Dalam hal ini, tingkat keberhasilan lempar lembing menggunakan gaya *cross step* lima langkah memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan tingkat keberhasilan lempar lembing menggunakan gaya *cross step* satu langkah dalam cabang olahraga Atletik nomor lempar lembing.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina hendaknya dengan memberikan latihan secara khusus mengenai teknik lempar lembing gaya *cross step* agar atlet dapat lebih baik dalam melakukan lemparan dan mendapatkan hasil yang sangat memuaskan, karena dalam cabang olahraga Atletik nomor lempar lembing sangat diperhatikan teknik lemparannya. Tekniknya bagus, sempurna maka dapat dipastikan hasil lemparannya pun akan sangat memuaskan hal ini sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pelempar lembing.
2. Bagi seorang pelempar lembing hendaknya harus sadar bahwasanya dalam latihan tidak hanya aktifitas fisik saja melainkan teknik yang baik juga dapat menentukan prestasi seorang pelempar, teknik *cross step* atau kaki menyilang sangatlah mudah untuk dilakukan, akan tetapi masih banyak seorang pelempar yang tidak memperhatikan seberapa

banyaknya kaki yang harus di silangkan, maka dari itu pelempar bersama pelatih atau pembina harus saling bekerja sama harus banyak menganalisis gerakan *cross step* atau kaki menyilang.

3. Bagi rekan-rekan yang akan mengadakan penelitian tentang teknik lempar lembing gaya *cross step* atau kaki menyilang, penulis menganjurkan untuk meneliti langsung lapangan tentang Perbandingan Hasil Lempar Lembing Menggunakan Gaya Kaki Menyilang atau Cross Step Irama Satu Langkah dengan Irama Lima Langkah dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam.