

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab empat, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode latihan yang menggunakan alat bantu karet dan latihan melempar lembing yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP secara berarti.

2. Metode latihan yang hanya memberikan latihan melempar lembing saja dapat meningkatkan prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP secara berarti.

3. Metode latihan power lengan menggunakan alat bantu karet dan latihan melempar lembing lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan metode latihan yang hanya diberi latihan melempar lembing saja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP, maka dalam hal ini diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan data hasil penelitian ternyata latihan power lengan yang menggunakan alat bantu karet memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan prestasi lempar lembing. Oleh karena itu bagi para pelatih lempar

lembing selain memberikan latihan dengan bentuk latihan fisik yang lain, latihan power lengan juga dapat dimasukkan sebagai latihan kondisi fisik yang penting bagi atlet lempar lembing.

2. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut mengenai pengaruh latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing dengan populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya akan lebih nyata terhadap peningkatan prestasi atlet lempar lembing.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa tingkat SLTP putra. Dengan demikian kepada yang berminat perlu diadakan penelitian yang serupa terhadap atlet lempar lembing, yang nantinya dijadikan bahan perbandingan.

DEPARTMENT OF AGRICULTURE
UNITED STATES OF AMERICA



K E P U S T A K A A N