

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.2. Terdapat jauhnya lemparan Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan.
- 5.1.2. Latihan beban dengan menggunakan *Dumbel* memberikan dampak yang signifikan terhadap jauhnya lemparan dalam pada cabang olahraga *softball*.

5. 2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang Atlit *softball* guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya jauhnya lemparan, maka sangat efektif diterapkanya latihan beban dengan menggunakan *dumbel*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan beban berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang ~~sistem~~-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan beban, sebab tanpa pengetahuan tentang ini kecepatan gerak tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.