

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan kekuatan otot perut dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam.
2. Besar pengaruh latihan kekuatan otot perut dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan lemparan kedalam depan adalah sebesar 98% sedangkan sisanya sebesar 2% dipengaruhi oleh faktor lain.

1.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan, penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Latihan kekuatan otot perut dapat dijadikan alternatif latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa melakukan lemparan kedalam.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan jenis-jenis latihan lain yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lemparan kedalam selain latihan kekuatan otot perut.

