

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata jarak lemparan sebelum melakukan latihan (6.6865) lebih kecil dibandingkan dengan rata-rata lemparan setelah melakukan latihan yang mencapai 9.9950 meter. Dengan kata lain pemberian latihan kelentukan badan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lempar cakram.
2. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi ”Terdapat pengaruh antara latihan badan terhadap kemampuan siswa melempar cakram pada siswa Kelas SMA Negeri 2 Gorontalo dinyatakan diterima.
3. Salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan lempar cakram adalah latihan, dengan diberi beban latihan fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada cabang olahraga atletik perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih olahraga atletik khususnya lempar cakram serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru

Penjasorkes), untuk meningkatkan kemampuan siswa melempar cakram maka harus meningkatkan latihan kelentukan badan.

3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diujicobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula