

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh *soulder press* terhadap jauhnya lempar lembing gaya *Cross* pada siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Tapa.
- 5.1.2 Latihan *Soulder Press* memberikan dampak yang signifikan terhadap jauhnya lempar lembing gaya *cross* pada siswa putera kelas X SMA negeri 1 Tapa.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMA Negeri I Tapa sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam rangka memacu atlet lempar lembing guna meningkatkan kemampuan lempar lembing, maka sangat efektif diterapkannya latihan *soulder press*.
- 5.2.2 Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *Soulder press* berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- 5.2.3 Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.