

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putera Kelas X SMK Negeri 1 Boalemo” dapat diterima.

Bentuk latihan *medicine ball throw* dapat memberikan kontribusi kemampuan lempar lembing. Hal ini di pengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen dengan menggunakan statistik uji-t dimana diperoleh **nilai t_{hitung} sebesar 11.62 yang nilai lebih besar dari pada t_{tabel} 1.729 yang menandakan bahwa t_{hitung} berada dalam area penerimaan H_1 atau penolakan H_0 . Sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan** terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing siswa kelas X putera SMK Negeri I Boalemo dapat diterima dan terjawab.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing sangat tepat menggunakan Latihan *Medicine Ball Throw* ini di harapkan kepada guru olahraga maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk Latihan *Medicine Ball Throw* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan ekstrakurikuler.

- 5.2.2 Kepada orang tua siswa agar kiranya memberikan motivasi pada anak-anak terutama bagi anak yang mempunyai bakat dalam olahraga atletik nomor lempar yaitu lempar lembing.
- 5.2.3 Bentuk Latihan *Medicine Ball Throw* ini diharapkan dapat dilakukan oleh siswa sesuai dengan kemampuan rata – rata siswa. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif terhadap kemampuan lempar lembing juga menjadi kemampuan dasar yang harus ditanamkan oleh seorang atlit agar dapat berprestasi dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lempar lembing.