

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- 5.1.2. Latihan *Push Up* terhadap peningkatan Lemparan Kedalam pada SMP Negeri 1 Lemito pada siswa ekstrakurikuler.
- 5.1.3. Latihan *Push Up* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Lemparan kedalam.

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, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

- 5.2.2. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Keemampuan lemparan kedalam dalam cabang olahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Push Up*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lemparan kedalam, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.