

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil peneliti yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Medicine Ball* dapat meningkatkan leparan pada lempar lembing gaya *Lurus*.

Kesimpulannya, “Terdapat Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Lempar Lembing Gaya *Lurus* Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”.

5.2 Saran

Penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga lempar lembing, perlu adanya pembinaan atlet di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih
- 2) Untuk meningkatkan prestasi olahraga lempar lembing, sebaiknya tidak hanya dasar lemparan yang harus di kembangkan.
- 3) Bagi para atlit lempar lembing sebaiknya mengutamakan latihan kekuatan otot lengan dan sendi pergelangan tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2011. *Otot lengan*. [cited 2011 Februari 23]. Available from:
[http://google.co.id/imglanding=otot lengan](http://google.co.id/imglanding=otot+lengan)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bafirman. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : Perpustakaan FIK Univesitas Yogyakarta.
- Doewes. 2008. *Metode Olahraga II . Bahan PPS IOR Universitas* Sebelas Maret. Surakarta.
- Gerry, A.Cerr.2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.UNS Press
- Khomsin, "Atletik 1", Universitas Negeri Semarang Press, Semarang, 2005.
- M. Furqon H. & Muchsin Doewes. 2002. *Plaiometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakrta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Mukholid.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta
- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sumarno , dkk. (2003:2,3,16). *Olahraga pilihan I*. Jakarta: Pusat Penerbitan Univarsitas Terbuka Depdiknas.
- Khomsin, "Atletik 1", Universitas Negeri Semarang Press, Semarang, 2005.
- Tangkudung, James, " *Kepeleatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*", Penerbit Cerdas Jaya, Jakarta, 2006.
- Undang-undang sistem keolahragaan nasional Nomer 2 tahun 1998
- Zimmermann, Grosser, Starischka, " *Latihan Fisik Olahraga*", Terjemahan, Paulus Levinus Pesurney, Ketua Pusat Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat, Jakarta, 2004.
- <http://erfahza.blogspot.co.id/2014/03/teknik-dasar-lempar-lembing.html>
- <http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2012/03/teknik-lempar-lembing.html>
- <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2012/08/teknik-dasar-lempar-lembing.html>
- <http://ws-or.blogspot.co.id/2011/04/lempar-lembing.html>
- <https://giatolahraga.wordpress.com/2012/07/19/lempar-lembing-2/>
- <https://irkhasanah.wordpress.com/2014/05/03/lempar-lembing/>

<http://ambarhandayani.blogspot.co.id/2010/11/lempar-lembing.html>

[*https://duniafitnes.com/training/tubuh-kencang-seksi-dengan-medicine-ball.html*](https://duniafitnes.com/training/tubuh-kencang-seksi-dengan-medicine-ball.html)

posted on 5 march 2014 by DuniaFitnes.com

<http://www.aak-share.com/2015/04/macam-macam-gaya-lempar-lembing.html>