

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data yang di peroleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan Hasil Efektifitas Kecepatan Rotasi Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* pada atlet lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.
2. Terdapat peningkatan Hasil Efektifitas Kecepatan Rotasi Lontar Martil pada latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* pada atlet lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.
3. Terdapat peningkatan Hasil Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* lebih baik dibandingkan latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* terhadap hasil kecepatan rotasi atlet lontar martil PPLP DKI Jakarta 2015.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti menyampaikan saran – saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih, guru olahraga agar dalam memberikan latihan Kecepatan sebaiknya menggunakan latihan Kecepatan Dengan Metode

Ladder yang baik sehingga mendapatkan hasil Kecepatan Rotasi Lontar Martil yang terbaik

2. Kepada pelatih, guru olahraga agar dapat memperhatikan dan mengembangkan latihan Kecepatan dan Teknik yang baik, sehingga dapat memperoleh hasil yang baik sesuai target yang di capai
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel saat latihan, kesiapan dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian, serta program latihan.