

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan keterampilan lontar martil setelah diberikan latihan dengan metode bola tali.
2. Terdapat peningkatan keterampilan lontar martil setelah diberikan latihan dengan metode bilah.
3. Metode latihan bilah lebih efektif dari metode bola tali dalam keterampilan lontar martil pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2015.

B. Saran

Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

4. Kepada pelatih dan asisten pelatih nasional dan daerah, guru olahraga, dosen atletik, pembina dan mahasiswa hendaknya metode Latihan bilah dapat di dilakukan pada atlet pemula lontar martil mapun fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta 2015 agar dapat mencapai gerakan secara otomatisasi, sehingga efisiensi gerak dapat terpenuhi, ketika bilah sudah faseh dalam melakukan putaran kemudian lanjut ketahap bola tali yang hampir menyerupai martil tersebut, jika pemula sudah lancar dalam melakukan putaran dengan bola tali atlet pemula melanjutkan ketahap martil asli tersebut.
1. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas antara metode latihan bola tali dan bilah.
2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor - faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian, serta progam latihan.