

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil lemparan pada atlet lontar martil di DKI Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan hasil lemparan pada atlet lontar martil di DKI Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan pada atlet lontar martil di DKI Jakarta.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dibahas, oleh karena itu peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menambah jenis/ variasi latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan, tidak hanya untuk kekuatan otot lengan. Mengingat daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan

2. Melatih kekuatan, daya tahan dan kecepatan memang penting, namun lebih baik di latih juga daya ledak otot tungkai, sehingga. Walaupun terlihat sederhana tetapi menjadi faktor yang sangat penting
3. Melatih gerakan yang mengkombinasikan antara daya ledak dan daya ledak otot tungkai sehingga membiasakan otot-otot tersebut.