**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

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

1. Terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah diberikan latihan teknik menggunakan martil 2 kg pada siswi SMPN 1 Muntok Bangka Barat.
2. Terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah diberikan latihan teknik menggunakan martil 4 kg pada siswi SMPN 1 Muntok Bangka Barat.
3. Hasil latihan teknik menggunakan martil 2 kg lebih baik dibandingkan dengan latihan teknik menggunakan martil 4 kg.
4. **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 teknik sebaiknya menggunakan martil 2 kg agar siswi terbiasa menguasai teknik dengan baik sehingga mendapatkan hasil lontaran yang terbaik
2. Kepada pelatih, guru olahraga agar dapat memperhatikan dan mengembangkan latihan 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.