

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang positif antara panjang lengan dengan hasil tolakan tolak peluru pada KOP Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- 2) Terdapat hubungan yang positif antara daya ledak otot lengan dengan hasil tolakan tolak peluru pada KOP Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- 3) Terdapat hubungan yang positif antara panjang lengan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru pada KOP Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas serta didukung oleh hasil perhitungan dan teori yang ada, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain :

1. Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa panjang lengan dan daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan dalam olahraga atletik khususnya tolak peluru untuk memaksimalkan kecepatan dorongan dan sudut tolakan, maka sesuai dengan hal tersebut disarankan kepada guru/pelatih agar memperhatikan kualitas koordinasi mata tangan.
2. Peneliti menyarankan agar pelatih lebih memperhatikan dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan mencari atlet yang memiliki lengan yang panjang agar prestasi tolak peluru semakin baik.
3. Penelitian selanjutnya agar meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjutnya khusus yang berkaitan dengan panjang lengan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru. Diharapkan dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah subjek penelitian maupun variabel lain seperti kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas dan lain-lain agar penelitian selanjutnya dapat bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh dapat lebih menyeluruh.