

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah pengolahan data dari subjek penelitian keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan cakram pada siswa putra kelas X SMA 1 Arjasa Kangean Sumenep. Sedangkan keseimbangan juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan cakram pada siswa putra kelas X SMA 1 Arjasa Kangean Sumenep walaupun tingkat korelasinya tidak setinggi kekuatan otot lengan.

Dari hasil pengolahan data dari sampel yang diuji maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan Otot Lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas X SMA 1 Arjasa Sumenep.
2. Keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas X SMA 1 Arjasa Sumenep.

B. Saran

Setelah melihat dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, untuk meningkatkan kemampuan seseorang dibutuhkan kondisi fisik yang saling berkaitan. Dalam kaitannya dengan kemampuan melempar cakram pada nomor lempar cakram kekuatan dan keseimbangan bukan lah satu-satunya faktor yang menentukan hasil maksimal. Masih ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus ditunjang seperti kelincahan, kecepatan, daya ledak dan lain sebagainya. Untuk itu penelitian-penelitian yang

sifatnyamenunjangterhadapkemajuanprestasiatletdibidangolahragaharusterusdilakukan, demi tercapainya kualitas manusia Indonesia yang diinginkan.

