

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa ukuran panjang lengan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep. Jika tangannya semakin panjang maka makin jauh lemparannya. Sedangkan kekuatan otot lengan juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep. Jika kekuatan otot lengan makin kuat maka lemparannya makin jauh. Walaupun tingkat korelasi lebih tinggi dari ukuran panjang lengan.

#### B. Saran

Dengan penelitian ini tentunya masih banyak hal-hal lain yang masih belum terjawab dalam kaitannya dengan atlet cabang atletik nomor lempar cakram. Untuk itu diperlukan penelitian-penelitian lanjutan agar tercapai pengembangan peningkatan prestasi nomor lempar cakram yang sudah ada, seperti peningkatan kondisi fisik yang lain.