

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji coba dari penelitian alat latihan untuk teknik putaran pada cabang olahraga atletik lontar martil maka dapat disimpulkan, yaitu :

1. Terciptanya alat latihan imitasi rantai untuk teknik putaran cabang olahraga atletik nomor lontar martil yang canggih dan fleksibel terhadap semua golongan pengguna untuk membantu melatih teknik putaran pada olahraga atletik terutama pada bagian gerakan memutar alat lontar martil.
2. Dari hasil penilaian ahli (akademisi) olahraga 2 orang, ahli materi (pelatih) 2 orang dan ahli Media 2 orang, alat dikategorikan baik/layak digunakan sebagai alat latihan dalam olahraga.
3. Dalam kondisi pandemi Covid-19 alat tidak diujicoba kepada atlet secara luas demi mencegah penularan, namun diujicoba hanya dilakukan oleh seorang atlet tingkat nasional yang kemudian kinerja alat akan dinilai oleh ahli.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Adapun implikasi dari hasil penelitian alat imitasi rantai untuk teknik putaran pada cabang olahraga atletik lontar martil ini adalah sebagai berikut :

1. Alat imitasi rantai untuk teknik putaran cabang olahraga atletik nomor lontar martil ini dapat digunakan berulang-ulang dalam proses latihan karena sudah terbukti tingkat kualitasnya lewat penilaian oleh para pakar yang kompeten dibidangnya untuk mengukur kelayakan alat.

2. Penelitian alat imitasi rantai untuk teknik putaran pada cabang olahraga atletik cabang lontar martil ini dapat menjadi komoditas bisnis yang baru untuk memajukan industri olahraga dalam negeri.
3. Sebagai motivasi bagi atlet-atlet muda agar lebih bergiat dalam menjalani latihan dengan menggunakan alat ini yang menarik dan mudah dalam penggunaannya.

5.3 Saran

1. Pelatih dapat menggunakan atau memanfaatkan alat imitasi rantai untuk teknik putaran ini dalam proses latihan.
2. Pemain dapat menggunakan alat tersebut dalam membantu meningkatkan kecepatan dan putaran.
3. Praktisi pengembangan alat dapat menguji tingkat keefektifan dari latihan dengan memakai alat latihan ini.