

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengembangan alat latihan power lengan untuk atlet lempar lembing dengan subjeck yaitu atlet pada ekskul di SMA NEGERI 4 KOTA TEBING TINGGI dengan sample yaitu siswa kelas X dan XII sebagai atlet aktif di SMA NEGERI 4 didapat data yaitu 85% yaitu dengan mengikuti keterangan maka alat latihan ini dapat dikatakan sangat layak digunakan sebagai alat latihan untuk para atlet. Terdapat kelebihan pada alat ini yaitu untuk alat dapat dibongkar pasang dan juga sangat mudah dibawa kemana saja. Dengan demikian atlet dapat menggunakan alat ini dimana saja dan kapan saja pada saat atlet ingin melakukan program latihan maupun latihan mandiri dan juga untuk pemasangan dan pembongkaran alat ini sangat mudah.

#### 5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian “Pengembangan Alat Latihan Power Otot Lengan Pada Atlet Lempar Lembing” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya sebagai berikut.

- 1) Alat latihan power lengan ini berguna untuk latihan kekuatan tangan pada atlet lempar lembing.
- 2) Penelitian ini dapat memotivasi para pelatih untuk menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi dalam olahraga.

- 3) Penelitian ini dapat memotivasi mahasiswa untuk meneliti alat-alat olahraga dan perkembangan IPTEK dibidang olahraga.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian pengembangan alat ini mempunyai beberapa keterbatasan dalam penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut.:

- 1) Dikarenakan PSBB COVID-19 maka peneliti diharuskan mengambil inisiatif waktu diluar sekolah dan mencuru waktu pada saat jam pelajaran penjas dikarenakan aktifitas olahraga luar ruangan di tiadakan
- 2) Perencanaan model desain alat sangat memerlukan waktu yang lama
- 3) Banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi karena beberapa factor seperti letak dan bentuknya yang kurang efisien
- 4) Dana yang dibutuhkan sedikit diluar dugaan tetapi peneliti dapat mengantisipasinya dengan baik

#### 5.4 Saran

Alat latihan power lengan untuk para atlet lempar lembing ini sudah dikategorikan layak dengan melihat responden para ahli dan para atlet. Tetapi masih ada beberapa kelemahan yang tercipta dan diharapkan ini bisa menjadi rujukan bagi para peneliti lainnya yang ingin mengembangkan alat ini yang dimana para peneliti lain ingin menyempurnakan lagi alat ini. Dan juga dilihat dari perkembangan teknologi yang ada diharapkan para ahli olahraga dan juga beberapa pakar lainnya setelah melihat alat modifikasi ini mereka mulai termotifasi untuk mengembangkannya alat ini ataupun alat yang baru lainnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY