

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan diantaranya ialah:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2022.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *bar twist* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2022.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2022.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2022.

1.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk meneliti kontribusi latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2022, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu :

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih SMA Negeri 2 supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet tolak peluru SMA Negeri 2, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan individual dari masing-masing atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru.