

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *forward raice* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013.
2. Terdapat kontribusi latihan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *forward raice* dan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2013.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih ekstrakurikuler SMP N 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik.

3. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *forward raice* dan latihan *sit-up* dapat meningkatkan hasil lempar cakram.
4. Untuk para pembina dan pelatih atletik sebagai rancangan untuk menyusun program latihan atletik khususnya pada atlet lempar cakram.
5. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga atletik khususnya dalam meningkatkan hasil lempar cakram.
6. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.