

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar lembing, Panjang lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan terhadap hasil lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tulang belakang terhadap hasil lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo.

Maka hipotesis yang penulis ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara panjang lengan, power lengan dan kelentukan tulang belakang terhadap prestasi lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA N 1 Sumberejo Tahun Pelajaran 2012/2013.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang disebutkan di atas, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani harus memperhatikan faktor biologis terutama panjang lengan yang mendukung peningkatan hasil belajar lempar lembing, sehingga bisa diteruskan untuk mencapai prestasi.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar lempar lembing perlu memberikan latihan yang menunjang peningkatan power lengan.
3. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani perlu meningkatkan latihan siswa yang mendukung peningkatan kelentukan siswa khususnya kelentukan tulang belakang.