

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sampoiniet, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori Cukup Baik untuk semua tahapan teknik lempar lembing, yaitu Pegangan, Gerak Awalan, Gerak Lima Langkah, dan Pelepasan. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memahami teknik dasar dengan cukup baik, masih terdapat potensi perbaikan agar dapat mencapai kategori Baik atau Sangat Baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada tahapan Pegangan, siswa sudah cukup menguasai teknik pegangan lembing dengan baik, meskipun perlu ditingkatkan dalam hal stabilitas dan kekuatan. Pada Gerak Awalan dan Gerak Lima Langkah, sebagian siswa masih menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan membutuhkan latihan lebih lanjut untuk meningkatkan koordinasi dan kelancaran gerakan. Sedangkan pada tahapan Pelepasan, meskipun siswa sudah dapat melepaskan lembing dengan cukup baik, penguatan otot lengan dan perbaikan teknik pelepasan masih perlu diperhatikan untuk meningkatkan jarak lemparan yang lebih jauh.

5.2 Saran

1. Untuk Sekolah:

- Sekolah sebaiknya memperhatikan peningkatan kualitas pelajaran olahraga, khususnya dalam teknik lempar lembing. Pengadaan fasilitas latihan yang

lebih lengkap dan memberikan kesempatan lebih banyak kepada siswa untuk berlatih akan sangat membantu dalam pengembangan keterampilan olahraga mereka.

- Mengadakan kegiatan pelatihan ekstra kurikuler bagi siswa yang ingin lebih mendalami olahraga lempar lembing. Ini akan membantu siswa untuk memperoleh perhatian lebih dalam aspek teknis dan fisik yang mendalam.

2. Untuk Guru/Pelatih:

- Guru atau pelatih olahraga sebaiknya memberikan perhatian yang lebih dalam setiap tahapan teknik lempar lembing. Fokuskan latihan pada **Gerak Awalan** dan **Gerak Lima Langkah**, karena tahapan-tahapan ini terbukti masih menjadi tantangan bagi sebagian besar siswa.
- Untuk meningkatkan hasil di tahapan **Pelepasan**, guru perlu memperkenalkan latihan penguatan otot lengan, agar siswa bisa melepaskan lembing dengan kekuatan yang cukup, yang pada gilirannya akan meningkatkan jarak lemparan.
- Memberikan umpan balik yang konstruktif kepada siswa mengenai kesalahan teknis dan memberikan motivasi agar siswa terus berlatih.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:

- Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel dan lokasi penelitian agar dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing di tingkat sekolah menengah pertama.

- Penelitian lebih lanjut bisa mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor fisik seperti kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi tubuh terhadap hasil lempar lembing, serta mengukur apakah latihan spesifik dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa.
- Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode penelitian kualitatif yang dapat menggali lebih dalam persepsi siswa tentang kesulitan yang mereka alami dalam setiap tahapan gerakan, sehingga bisa ditemukan solusi yang lebih tepat sasaran.