

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing siswa kelas 3 SMPN 2 Kutapanjang yang ditandai dengan adanya peningkatan skor pada pada sesi tes pertama dengan rentang nilai 7-12 terdapat sebanyak 9 orang, sedangkan sesi tes kedua dengan rentang nilai 13-16 terdapat sebanyak 9 orang. Dari kedua tes yang telah dilakukan dihitung menggunakan uji R hitung yaitu 70, selanjutnya dibandingkan dengan nilai R tabel = 0,444 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa Kelas 3 SMPN 2 Kuta panjang Gayo lues.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasi, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Kepada pemain agar terus meningkatkan semangat dalam berolahraga termasuk futsal, sehingga dalam bermain dapat membawa nama baik sekolah.
2. Bagi pihak sekolah, untuk dapat memberdayakan semua fasilitas sarana dan prasarana untuk kebutuhan proses pembelajaran, guna mempermudah pemahaman isi materi, Standar Kompetensi yang dirasakan sulit dipahami oleh siswa, dan lainnya yang akan digunakan oleh guru.

3. Bagi penulis, untuk lebih meningkatkan atau melanjutkan penelitian ini lebih dalam lagi, agar diperoleh hasil yang maksimal guna menambah wacana pengetahuan bagi dunia pendidikan.