

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan sebesar Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ berdasarkan hasil perhitungan Hipotesis uji *Paired Sample T-Test*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Atlet

Agar berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh serta berusaha untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada karena dengan itu sangat berpengaruh terhadap prestasi lemparan atlet.

2. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *butterfly* lebih baik. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *butterfly* untuk meningkatkan prsestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel dan sampel lebih banyak dari yang ada pada penelitian ini, sehingga penelitian tentang pengaruh latihan yang dapat meningkatkan

hasil prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan dapat teridentifikasi lebih luas lagi.