BAB V
PENUTUP

F. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil peneliti maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Secara signifikan terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. Dengan hasil r_0 (0,432) > r_{tabel} (0,375).
2. Secara signifikan terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. Dengan hasil r_0 (0,414) > r_{tabel} (0,375).
3. Secara signifikan terdapat hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. Dengan hasil, F_{hitung} (2,70) $>$ F_{tab} = (1,88).

G. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada guru olahraga yang mengajar agar memberikan kedua model latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.
2. Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, agar lebih meningkat, kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan

UNIVERSITAS BUNG HATTA