

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi, yang di buktikan dengan t hitung (5.2842) > t tabel (1,9432).

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

- 1) Bagi siswa harus memperhatikan kondisi fisik agar dalam mengikuti latihan bisa terlaksana dengan baik.
- 2) Bagi guru harus tekun memberikan latihan khususnya lempar cakram.
- 3) Bagi sekolah lebih memperhatikan perlengkapan atau fasilitas olahraga.