

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan serta analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel-variabel bebas (fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan) terhadap variable terikat (kecepatan lemparan atas). Adapun hasil perhitungan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas sendi bahu dengan hasil kecepatan lemparan dalam olahraga softball sebesar 0,308.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi raihan lengan dengan hasil kecepatan lemparan dalam olahraga softball sebesar 0,3364.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara power lengan dengan hasil kecepatan lemparan dalam olahraga softball sebesar 0,3481.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan secara bersama-sama dengan hasil kecepatan lemparan dalam olahraga softball sebesar 0,6241.

B. Saran-saran

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis, ditemukan bahwa fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan mempunyai kontribusi yang signifikan. Oleh karena itu penulis mengemukakan saran-saran terlampir pada halaman 62

1. Dalam proses latihan teknik lemparan atas dalam olahraga softball, pelatih memperhatikan unsur kondisi fisik seperti fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan. Secara spesifik pelatih dapat mengarahkan latihan lebih mendapatkan porsi yang memadai pada unsur power lengan, karena hasil penelitian unsur tersebut berkorelasi paling tinggi.
2. Penulis menyarankan kepada para pelatih agar memiliki pengetahuan yang cukup tentang ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga softball khususnya dalam hal pembinaan kondisi fisik, dan memiliki banyak variasi latihan supaya proses latihan menjadi lebih disenangi dan efektif guna mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga softball.
3. Kepada para atlet softball, disarankan untuk lebih banyak memahami pentingnya latihan, dan substansi dari latihan. Selain itu, juga bagi para atlet untuk mengetahui dan memahami pengetahuan tentang aspek yang mendasari permainan softball, terutama pada pengetahuan tentang kondisi fisik yang menunjang prestasi pada cabang olahraga softball.
4. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang menunjang hasil kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball, penulis menyarankan untuk meneliti tentang faktor antropometrik dan psikologis yang dapat menunjang hasil kecepatan lemparan atas.
5. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.

