

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan uraian tentang jawaban penulis atas rumusan masalah dan tujuan penelitian. Kesimpulan yang diperoleh setelah melakukan penelitian dan menganalisis data dari hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap kecepatan lemparan *pitching* sebesar 62,38% dengan kategori Baik.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan *pitching* sebesar 60,24% dengan kategori baik.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan dan fleksibilitas sendi bahu secara bersama-sama terhadap kecepatan lemparan *pitching* Sebesar 77,36% dengan kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka peneliti mengungkapkan beberapa saran sebagai masukan dan pertimbangan agar lebih bermanfaat serta dalam rangka meningkatkan mutu pelatihan dan pendidikan. Adapun saran-saran yang dikemukakan penulis adalah sebagai berikut ini :

1. Bagi pelatih ataupun Pembina cabang olahraga baseball, penulis menyarankan hendaknya harus memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dari teknik-teknik yang ada dalam cabang olahraga baseball. Tentunya harus sesuai dengan analisa gerakan atau teknik tersebut, sehingga nantinya dapat menghasilkan gerakan atau teknik dengan *biomekanika* gerak yang *maksimal*. Selain komponen kondisi fisik, sebaiknya para pembina dan pelatih harus memperhatikan aspek-aspek lain seperti taktik, teknik, mental sehingga atlet dapat benar-benar matang dalam arti siap untuk bertanding.

Mochammad Ghalib Fikhrin, 2014

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI BAHU TERHADAP KECEPATAN LEMPARAN *PITCHING*

DALAM CABANG OLAHRAGA BASEBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi para atlet baseball penulis menyarankan untuk melatih *power* lengan dan fleksibilitas sendi bahu apabila ingin mempunyai lemparan pitching yang cepat. Tentunya dengan tidak mengabaikan beberapa komponen kondisi fisik yang lain.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian, sebaiknya melakukan penelitian terhadap komponen kondisi fisik yang lain. Sehingga terlihat bahwa suatu teknik itu harus didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik yang lain.
4. Bagi klub baseball, penulis menyarankan supaya lebih mengacu terhadap teknologi yang sedang berkembang dengan menggunakan alat-alat atau *equipment* yang banyak digunakan di MLB Amerika Serikat. Sehingga dalam meningkatkan pencapaian teknik, alat-alat tersebut dapat mempermudah dalam menghasilkan suatu teknik yang sempurna.
5. Bagi pemerhati olahraga baseball khususnya, penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan guna dapat meningkatkan minat dan semangat dalam berlatih.