BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi *power* tungkai dan fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan *pitcher baseball*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Power* tungkai memberikan kontribusi yang kuat dan signifikan terhadap kecepatan lemparan *pitcher baseball*.
2. Fleksibilitas sendi bahu memberikan kontribusi yang sedang, namun tidak signifikan terhadap kecepatan lemparan *pitcher baseball*.
3. *Power* tungkai dan fleksibilitas sendi bahu secara bersama-sama memberikan kontribusi yang kuat terhadap kecepatan lemparan *pitcher baseball*, namun tidak signifikan.

1.2 Saran

Supaya hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi seorang *pitcher* dalam permainan *baseball* maka perlu peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk para peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai power tungkai dan fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan *pitcher*, peneliti menyarankan untuk mengganti bentuk tes, baik itu bentuk tes power tungkai maupun tes fleksibilitas sendi bahu menggunakan bentuk tes yang lainnya agar data yang dihasilkan lebih bermakna dan dapat dipercaya kebenarannya, meskipun bentuk tes yang sebelumnya menunjukan hasil yang signifikan.
2. Untuk FPOK, khususnya prodi Kepelatihan Olahraga sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar data yang disajikan lebih baik.
3. Untuk para peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian pada atlet profesional agar data yang dihasilkan lebih bermakna.
4. Untuk para peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengganti metode penelitiannya dengan menggunakan metode eksperimen.

5. Untuk para pelatih, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk melatih atlet.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat peneliti kemukakan, mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga baseball khususnya untuk atlet kota Cirebon dalam mengembangkan prestasi *pitcher baseball*, umumnya untuk peningkatan prestasi *pitcher baseball* di Jawa Barat dan Indonesia.