

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Mengacu pada hasil pengolahan data, dapat di tarik kesimpulan dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan terhadap kemampuan melempar bola satu tangan sebesar 0,811.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* lengan dengan kemampuan melempar bola satu tangan sebesar 0,657.

#### B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan implikasi dan rekomendasi kepada pembaca untuk dijadikan sumber referensi, adapun implikasi dan rekomendasinya sebagai berikut.

1. Untuk memperoleh hasil lemparan satu tangan yang maksimal dibutuhkan dukungan dari beberapa komponen fisik, seperti yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *power* lengan. Oleh karena itu, disarankan kepada para pembina atlet, agar memprioritaskan latihan *power* lengan sebagai cara atau alat untuk mengembangkan kemampuan melempar bola satu tangan para atletnya.
2. Oleh karena faktor tersebut perlu dilatih agar mampu mendukung dalam hasil lemparan yang dihasilkan lebih baik lagi.
3. Bagi peneliti lanjut agar dilakukan penelitian serupa dengan mencari variabel lain yang sekiranya memiliki kontribusi terhadap hasil lemparan bola satu tangan.