

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Mengacu pada hasil pengolahan data, dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *chest pass* sebesar 0.000.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* sebesar 0.581.

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 kemampuan *chest pass* yang maksimal dibutuhkan dukungan dari beberapa komponen fisik, seperti yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan. Oleh karena itu, disarankan kepada para pembina atlet, agar memprioritaskan latihan kekuatan otot lengan sebagai cara alat untuk mengembangkan kemampuan *chest pass* para atlet.
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 kemampuan *chest pass*.