

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

5.1.1 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan ketepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan kecepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.1.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan ketepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.1.4 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan kecepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.1.5 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama dengan ketepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.1.6 Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama dengan kecepatan *overhand throw* pada atlet PON *Softball* Banten.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi bahan evaluasi untuk pelatih serta atlet PON *Softball* Banten untuk meningkatkan kualitas kemampuan dasar bermain *softball* maupun menjadi bahan acuan bagi peneliti lain serta masyarakat umum.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai bahan pertimbangan penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

5.3.1 Dapat dilakukan penelitian mengenai *softball* dengan variabel lain atau kondisi fisik lain atau dapat dikembangkan dengan instrumen yang berbeda.

5.3.2 Dapat dilakukan penelitian dengan metode yang berbeda, misalnya menjadikan penelitian menggunakan metode eksperimen dan lain-lain.

5.3.3 Sebelum mengambil data perlu memperhatikan waktu pengambilan data, sebaiknya pastikan kondisi sampel benar-benar siap untuk berpartisipasi di dalamnya. Karena kondisi fisik sampel akan sangat mempengaruhi hasil penelitian.

5.3.4 Kaji ulang instrumen yang akan digunakan sebelum mengambil data penelitian, kurang tepatnya instrumen yang digunakan tentunya berpengaruh terhadap hasil penelitian yang akan didapat nantinya.

5.3.5 Pelatih harus memberikan pelatihan teknik yang baik dan benar pada atletnya, dari mulai mekanisme yang baik serta kondisi fisik penunjang yang harus ditingkatkan dengan latihan berjangka dan terprogram.