

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis statistik yang diperoleh dari pengukuran, maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan tinggi badan dengan ketepatan hasil lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,31$).
2. Terdapat hubungan tinggi badan dengan kecepatan hasil lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,68$).
3. Terdapat hubungan panjang lengan dengan kecepatan hasil pitching pada permainan softball ($r = 0,685$).
4. Tidak terdapat hubungan panjang lengan dengan ketepatan hasil pitching pada permainan softball ($r = 0,30$).
5. Terdapat hubungan fleksibilitas pergelangan tangan kearah telapak tangan (fleksipolar), dengan ketepatan lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,47$).
6. Terdapat fleksibilitas pergelangan tangan kearah telapak tangan pleksipolar dengan kecepatan lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,50$).
7. Terdapat hubungan power lengan dengan kecepatan lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,87$).
8. Tidak terdapat hubungan power lengan dengan ketepatan lemparan pitching pada permainan softball ($r = 0,29$).

B. Saran-saran

Mengacu pada kesimpulan penelitian, maka penulis menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih softball yang ingin mendapatkan seorang pitcher yang potensial, faktor antropometrik seperti tinggi badan dan panjang lengan harus dijadikan sebagai kriteria dalam pemilihan.
2. Bagi pelatih olahraga softball, hendaknya lebih memperhatikan dan meningkatkan bobot latihan untuk peningkatan power lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan, namun tidak mengabaikan unsur-unsur latihan lainnya, seperti unsur teknik, taktik dan mental.
3. Prestasi yang optimal tidak hanya dapat dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dari setiap program latihan untuk meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, secara menyeluruh. Oleh karena itu diperlukan pelatih-pelatih yang memiliki kualitas dan kompetensi yang tinggi dalam bidang olahraga permainan softball serta menguasai teori-teori pelatihan dan ilmu pendukung lainnya.

