

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang peneliti lakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif antara variabel kekuatan terhadap hasil permainan woodball sebesar 1,28%, dengan korelasi sangat rendah dan tidak signifikan.
2. Tidak terdapat kontribusi yang positif antara variabel kelentukan terhadap hasil permainan woodball sebesar 22,94%, dengan korelasi sangat rendah dan tidak signifikan.
3. Tidak terdapat kontribusi yang positif antara variabel power lengan terhadap hasil permainan woodball sebesar 0,09%, dengan korelasi sangat rendah dan tidak signifikan.
4. Terdapat kontribusi yang positif antara variabel daya tahan otot terhadap hasil permainan woodball sebesar 1,69%, dengan korelasi sangat rendah dan tidak signifikan.
5. Terdapat kontribusi yang positif antara variabel daya tahan umum terhadap hasil permainan woodball sebesar 2,92%, dengan korelasi sangat rendah dan tidak signifikan.
6. Terdapat kontribusi yang positif antara variabel kekuatan, kelentukan, power lengan, daya tahan otot dan daya tahan umum secara bersama-sama terhadap

hasil permainan woodball sebesar 31,70%, dengan korelasi sedang dan tidak signifikan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan rekomendasi, bagi para pelatih woodball, pembina woodball, dan pengurus woodball, serta rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang sama, untuk meneliti ulang penelitian ini terkait tes dan pengukuran komponen kondisi fisik olahraga woodball, karena penelitian ini masih banyak kelemahan dan kekurangan untuk memilih bentuk latihan fisik yang sesuai dengan olahraga woodball. Kemudian pemilihan sampel penelitian yang akan kemudian diteliti, diusahakan sampel penelitian tersebut adalah atlet senior atau tingkat yang lebih mahir yang mampu menggeneralisasikan kondisi fisik untuk cabang olahraga woodball.