

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *Overhand Pass* pada anggota ekstrakurikuler Bola Tangan SMK Negeri 26 Jakarta.
- 2) Terdapat hubungan antara panjang lengan dengan *Overhand Pass* pada anggota ekstrakurikuler Bola Tangan SMK Negeri 26 Jakarta.
- 3) Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan *Overhand Pass* pada anggota ekstrakurikuler Bola Tangan SMK Negeri 26 Jakarta.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam olahraga permainan seperti cabang Bola Tangan, kemampuan kekuatan fisik sangat perlu untuk diperhatikan. terutama pada kekuatan otot lengan untuk melakukan teknik *passing* maupun menembak. Diperlukan kualitas otot lengan yang

dapat memberikan kekuatan dengan maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari kekuatan otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik.

2. Cabang olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang masih baru di Indonesia, untuk itu hendaknya para peneliti lainnya dapat membuat dan mengembangkan penelitian pada cabang olahraga bola tangan misalnya mengenai minat para anggota terhadap kemajuan bola tangan di Indonesia, kemampuan fisik dan teknik yang belum diteliti serta hal yang berkaitan dengan cabang olahraga bola tangan.
3. Dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan agar cabang olahraga bola tangan dapat lebih dikembangkan sedini mungkin, dengan adanya ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMK Negeri 26 Jakarta diharapkan agar sekolah lainnya juga dapat melakukan ekstrakurikuler cabang olahraga bola tangan yang diharapkan dapat menciptakan atlet-atlet berbakat cabang olahraga bola tangan.