

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

- 1) Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Daya Ledak (*Explosive Power*) Otot Lengan Dengan Lemparan Penjaga Gawang (*Javelin Throw*) Usia 15-16 tahun di SSB kecamatan Duren Sawit
- 2) Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Kelentukan Pinggang Dengan Lemparan Penjaga Gawang (*Javelin Throw*) Usia 15-16 tahun di SSB kecamatan Duren Sawit
- 3) Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Daya Ledak (*Explosive Power*) Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang (*Flexibility*) Dengan Lemparan Penjaga Gawang (*Javelin Throw*) Usia 15-16 tahun di SSB kecamatan Duren Sawit

B. SARAN

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

1. Dalam olahraga permainan seperti cabang sepak bola, khususnya seorang penjaga gawang kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan. Terutama dengan daya ledak (*Explosive power*) otot Lengan untuk melakukan teknik *Javelin Throw*. Diperlukan kualitas otot Lengan yang dapat memberikan daya ledak (*Explosive power*) dengan maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari daya ledak (*Explosive power*) otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik.
2. Dari hasil penelitian ini daya ledak *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 36% dengan *Javelin Throw* dan sisanya ditentukan oleh faktor lain. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti lainnya untuk menguji lebih luas tentang faktor-faktor yang menunjang dalam melakukan teknik *Javelin Throw*.
3. Dari hasil penelitian ini juga memberikan pengetahuan bahwa kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 71% dengan teknik *Javelin Throw*. Sehingga memberikan kontribusi yang cukup besar dan memberikan hubungan yang berarti dengan teknik *Javelin Throw*. Maka peneliti memberikan saran kepada peneliti

yang lain agar dapat meneliti kelentukan pinggang atau kelentukan dengan bagian tubuh yang lain terhadap teknik *Javelin Throw*.

4. Dalam penelitian ini daya ledak (*Explosive power*) otot Lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi 13 % dengan *Javelin Throw*

5. Cabang olah raga sepak bola adalah olahraga yang tidak asing lagi bagi kita dan paling banyak digemari oleh masyarakat, untuk itu hendaknya para peneliti lain dapat membuat penelitian dengan cabang olahraga sepakbola misalnya mengenai minat para siswa SSB (Sekolah Sepak Bola) terhadap kemajuan sepak bola di indonesia, kemampuan fisik dan teknik yang belum di teliti serta hal yang berkaitan dengan cabang olahraga sepakbola.