

## **BAB V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan berarti antara fleksibilitas otot bahu dengan hasil ketepatan lemparan bola pada penjaga gawang KOP futsal Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan berarti antara daya ledak otot lengan dengan hasil ketepatan lemparan bola pada penjaga gawang KOP futsal Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan berarti antara fleksibilitas otot bahu dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan lemparan bola pada penjaga gawang KOP futsal Universitas Negeri Jakarta.

#### **B. Saran – saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan :

1. Dilakukan penelitian lebih lanjut, tentunya dengan sampel lebih besar lagi.

2. Pelatih olahraga futsal dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal, dan perlu mendapat perhatian latihan fleksibilitas tubuh dan daya ledak otot lengan yang baik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan melempar bola oleh penjaga gawang dalam olahraga futsal.
3. Untuk para atlet hendaklan melakukan latihan secara sungguh-sungguh dalam mengacu pada program latihan yang telah dibuat.