

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam pemain sepak bola pada klub sepak bola Persis Sumenep, Jadi apabila hasil kekuatan otot perut kuat maka hasil lemparan bola (*throw in*) akan jauh dan sebaliknya jika kekuatan otot perut lemah maka hasil lemparan bola (*throw in*) tidak akan jauh. diketahui kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) pada pemain klub sepak bola persis Sumenep sangat tinggi, ini ditunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,995 lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,361.

B. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran kepada para pelatih sepak bola, atlet, klub dan peneliti dalam cabang olahraga sepak bola khususnya melempar bola, sebagai berikut :

1. Pelatih

dalam memberikan latihan melempar bola (*throw in*) kepada para pemainnya hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik

berupa kekuatan otot perut sehingga latihan yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

2. Atlit

Untuk mendapatkan kemampuan melempar bola yang maksimal maka pemain atau atlit harus berlatih semaksimal mungkin serta mengikuti arahan dari pelatih.

3. Klub

Agar menciptakan pemain atau atlit yang berprestasi maka pemain klub sepak bola Persis Sumenep perlu diberi tambahan latihan sehingga terbentuk suatu kesebelasan yang benar-benar berprestasi serta ditunjang oleh sarana dan prasaran yang lengkap.

4. Peneliti

Bila akan mengulangi penelitian ini, supaya menggunakan sampel yang memiliki kemampuan teknik melempar bola yang baik atau pada pemain tingkat mahir guna memperoleh hasil yang lebih meyakinkan.