BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *throw-in* pada atlet Sepakbola klub Ramer Simalungun Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil *throw-in* pada atlet Sepakbola klub Ramer Simalungun Tahun 2017.
3. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Hasil *Throw-in* pada atlet Sepakbola klub Ramer Simalungun Tahun 2017.

B. Saran

Adapun saran yang penulis kemukakan untuk perbaikan Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat hubungan dari *Power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang terhadap hasil hasil *Throw-in* Sepakbola. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut.

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *throw-in* Sepakbola yang kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memeperhatikan beberapa variabel seperti *power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang.
2. Bagi pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kemampuan *throw-in* dapat digunakan latihan dengan meningkakan *power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil *throw-in* dan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.