

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan *Pitcher* pada Atlet *Softball* PON Aceh” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan lemparan *pitcher* pada atlet *softball* PON Aceh berdasarkan penelitian, koefisien korelasi antara kedua variabel ini sebesar 0,832, yang masuk dalam kategori "sangat kuat." Daya ledak otot lengan juga memiliki kontribusi besar terhadap kemampuan lemparan, yaitu sebesar 69,3% (koefisien determinasi). Uji signifikansi (uji t) juga menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada taraf 20%, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan lemparan *pitcher*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengembangan Program Latihan, pelatih diharapkan untuk merancang program latihan yang secara khusus fokus pada peningkatan daya ledak otot lengan. membantu meningkatkan kekuatan eksplosif otot lengan, yang secara langsung mendukung kemampuan lemparan *pitcher*.

- 
2. Direkomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan taraf signifikansi yang lebih ketat.