

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **B. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada BAB IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* pada penjaga gawang Pembinaan Sepak Bola Usia Dini (PSUD) Club Sepak Bola.
2. Tidak terdapat hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* pada penjaga gawang Pembinaan Sepak Bola Usia Dini (PSUD) Club Sepak Bola.
3. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot dan panjang lengan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* pada penjaga gawang Pembinaan Sepak Bola Usia Dini (PSUD) Club Sepak Bola.

#### **C. Saran**

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

1. Disarankan agar diarahkan penelitian lebih lanjut, tentunya dengan sampel yang lebih besar dan memperhatikan faktor lainnya, seperti : kelincahan, keseimbangan agar penguasaan tehnik lemparan *overarm* makin baik.
2. Ketiga penyebab dari hipotesis yang ditolak agar diperhatikan untuk diteliti lebih lanjut.