

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Power Otot Lengan (X_1) mempunyai hubungan yang kuat dan signifikan dengan kemampuan long pass bola tangan (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.
2. Panjang Lengan (X_2) mempunyai hubungan yang cukup kuat dan signifikan dengan kemampuan long pass bola tangan (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.
3. Power Otot Lengan (X_1) dan panjang lengan (X_2) mempunyai hubungan yang kuat dan signifikan dengan kemampuan long pass bola tangan (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa, perlu untuk melatih serta meningkatkan power otot lengan guna meningkatkan kemampuan long pass bola tangan. Faktor anatonis tubuh,
2. seperti panjang lengan yang memadai akan menambah hasil dari lemparan long pass bola tangan itu sendiri.

3. Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih bola tangan dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhitungkan unsur power otot lengan dalam program latihan dan juga memperhitungkan faktor panjang lengan dalam menyeleksi pemain bola tangan.
4. Masih ada unsur lain yang mempengaruhi penguasaan kemampuan long pass bola tangan, hal ini dapat diteliti kembali guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan penguasaan kemampuan long pass.