

BAB IV

KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shoot* bola tangan popda kota bandung adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat peningkatan latihan *life kinetik* terhadap hasil shooting standing shot bola tangan putra sebesar 35%
- 5.1.2 Terdapat peningkatan latihan Konvensional terhadap hasil *shooting standing shoot* bola tangan Putra sebesar 12%
- 5.1.3 Terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* sebesar 35% dengan latihan konvensional sebesar 12% terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra
- 5.1.4 Terdapat peningkatan latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shoot* bola tangan Putri sebesar 32%
- 5.1.5 Terdapat peningkatan latihan Konvensional terhadap hasil *shooting standing shoot* bola tangan Putri sebesar 12%
- 5.1.6. Terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* sebesar 32% dengan latihan konvensional sebesar 12% terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri

5.2 IMPLIKASI

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1. Pelatih bola tangan dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil shooting standing shot. Dengan metode latihan *life kinetik* yang tepat dapat meningkatkan shooting yang tepat dalam permainan bola tangan yang maksimal.

5.3. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan rekomendasi bagi pembaca maupun kalangan yang berkemungkinan.

Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah :

- 5.3.1. Bagi para pembina dan pelatih bola tangan agar menerapkan metode latihan *life kinetik* sesuai dengan keadaan untuk mencapai tujuan, serta harus memilih dan memahami kondisi atlet apa yang perlu di kembangkan saat latihan berlangsung. Dalam hal ini latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi untuk menunjang hasil shooting bola tangan.
- 5.3.2. Bagi peneliti selanjutnya agar memilih sampel atau populasi yang lebih tinggi levelnya.
- 5.3.3. Bagi peneliti selanjutnya bahwa latihan *life kinetik* dapat dikembangkan dengan aspek latihan yang berbeda.
- 5.3.4 Bagi atlet dalam melakukan latihan hendaknya dengan sungguh-sungguh menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menjaga asupan makanan bergizi untuk meningkatkan dan mendukung performa agar lebih maksimal.
- 5.3.5 Penulis mengajukan rekomendasi bahwa dalam penelitian ini menyadari masih banyak kekurangan keterbatasan dalam situasi dan kondisi. Dalam hal ini untuk meningkatkan hasil shooting bola tangan tidak hanya latihan konsentrasi saja yang di terapkan, namun masih banyak faktor lain yang harus di perhatikan dan mendukung untuk meningkatkannya. Untuk pengembangan terkait penelitian yang telah penulis lakukan sekiranya bisa dilakukan lebih detail dan terkoordinir dalam prosesnya.