

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis diatas, diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pengaruh *muscle fatigue* terhadap kecepatan dan akurasi pada saat melakukan *flying shoot* pada cabang olahraga bola tangan. Dan tidak terdapat pengaruh *muscle fatigue* terhadap perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* pada cabang olahraga bola tangan. Berdasarkan kesimpulan diatas, dilihat dari analisis rata-rata menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan bola, akurasi, dan perubahan kinematika gerak yang diteliti mengalami penurunan. Artinya *muscle fatigue* mempengaruhi kecepatan, akurasi, dan perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* pada cabang olahraga bola tangan.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku cabang olahraga bola tangan yang membutuhkan komponen kondisi fisik tubuh. Dalam penelitian ini masih perlu dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah sample yang berbeda, serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

#### **5.3 Rekomendasi**

Sebagai bentuk penyempurnaan penelitian, penulis memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan perangkat lunak 3 dimensi dan memasukan *parameter analysis* secara mendalam dan kompleks.