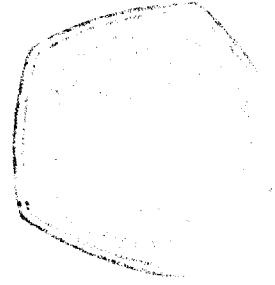


## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN



### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari metode latihan acak dengan terpusat terhadap hasil *shooting* pada permainan bola tangan seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola tangan.
2. Latihan dengan menggunakan metode latihan terpusat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola tangan.
3. Terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan acak dengan metode latihan terpusat terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola tangan. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan terpusat hasil *shooting* dalam permainan bola tangan.

## **B. Saran-saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan acak dalam melatih teknik *shooting* pada permainan bola tangan karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola tangan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

