

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan *power* lengan terhadap kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan pada tim putra Porprov bola tangan Kabupaten Bogor.

#### 5.2. Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *power* lengan terhadap kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan pada tim putra Porprov bola tangan Kabupaten Bogor.

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 5.2.1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara kecepatan *shooting* dalam permainan bola tangan.
- 5.2.2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak baik pelatih ataupun pembina atlet, khususnya pada cabang olahraga bola tangan. Besar harapan penulis dengan adanya latihan *power* lengan dengan menggunakan metode *plyometric* untuk lengan dalam upaya peningkatan kemampuan kecepatan *shooting* bola tangan ini dapat dijadikan sebagai program latihan, khususnya pada aspek latihan.

#### 5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini, sebagai berikut :

- 5.3.1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga bola tangan agar dapat menerapkan latihan *power* lengan menggunakan metode latihan *plyometric* untuk lengan guna meningkatkan kemampuan kecepatan *shooting* untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.

- 5.3.2. Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan *power* lengan dengan metode latihan *plyometric* untuk lengan secara baik, untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas atlet lebih maksimal.
- 5.3.3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.