

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dianalisa, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Antropometri tubuh memiliki korelasi yang rendah untuk hasil memanah akan tetapi tidak menunjukkan hubungan yang tidak signifikan terhadap hasil memanah jarak 30 meter.
2. Kekuatan otot lengan hubungan yang signifikan terhadap hasil memanah jarak 30 meter.
3. Daya tahan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil memanah jarak 30 meter.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan rekomendasi atau implikasi sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih cabang olah raga panahan, pengajar, pembina olah raga dan rekan-rekan seprofesi hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber, bahwa komponen fisik daya tahan dan kekuatan mempunyai hubungan yang baik terhadap hasil memanah jarak 30 meter dibandingkan dengan antropometri dalam olahraga panahan. Sehingga kedepannya dapat dibuat metode-metode pelatihan yang menjadi factor untuk meningkatkan hasil memanah dalam olah raga panahan.
2. Untuk mahasiswa atau peneliti yang akan akan melakukan penelitian tentang pengaruh suatu aspek kondisi dalam cabang olah raga panahan, penulis menganjurkan untuk mencoba untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dengan menggunakan sampel yang memiliki antropometri tubuh yang lebih baik dalam olah raga panahan.