

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dianalisa pada Bab IV, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Teknik *square stance* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter pada pemanah pemula di pusat pembinaan PERPANI Kabupaten Subang.
2. Teknik *open stance* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter pada pemanah pemula di pusat pembinaan PERPANI Kabupaten Subang.
3. Tidak terdapat perbedaan antara *square stance* dengan *open stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter pada pemanah pemula di pusat pembinaan PERPANI Kabupaten Subang

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih panahan, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi hasil penelitian ini dapat dijadikan patokan bahwa teknik *square stance* dan *open stance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter.
2. Pada umumnya pemanah pemula menggunakan *square stance* agar pemanah dapat mengulangi gerakan memanah dengan mudah. Bagi para pelatih, latihlah pemanah pemula dengan menggunakan *square stance* terlebih dahulu.
3. Pemanah pemula biasanya selalu menggunakan badan ketika menarik busur, jika terjadi lengkungan di punggung ketika menarik busur pada pemanah pemula, pelatih dapat memberikan treatment menggunakan *open stance*.

4. Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dengan menggunakan sampel yang memiliki tingkat keterampilan teknik yang lebih baik pada cabang olahraga panahan.