

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kontribusi yang diberikan antara daya tahan otot lengan terhadap hasil panahan sebesar 0%.
2. Kontribusi yang diberikan antara daya tahan otot tungkai terhadap hasil panahan sebesar 3%.
3. Kontribusi yang diberikan antara daya tahan kardiovaskular terhadap hasil panahan sebesar 60,5%.
4. Kontribusi yang diberikan antara keseimbangan terhadap hasil panahan sebesar 9,8%.
5. Kontribusi yang diberikan antara konsentrasi terhadap hasil panahan sebesar 2,8%.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada penelitian ini yang disebut dalam bab sebelumnya dan simpulan hasil penelitian maka selanjutnya dikemukakan beberapa implikasi dan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang selanjutnya untuk lebih baik lagi dan bisa dikembangkan dalam konsentrasi, karena dalam olahraga panahan kondisi fisik baik tetapi belum tentu konsentrasi dalam melepaskan anak panah sesuai target semua.
2. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil yang didapat pada penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian sebelumnya.