

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan posisi badan lurus dan posisi badan menyamping terhadap hasil tembakan *flying shoot* yang mempengaruhi kecepatan dan ketepatan (*accuracy*) pada atlet UKM Bola Tangan UPI (Putra) di peroleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus statistika. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *flying shoot* dengan posisi badan lurus dan *flying shoot* dengan posisi badan menyamping terhadap hasil tembakan pada atlet UKM Bola Tangan UPI Bandung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai perbandingan posisi badan lurus dan menyamping terhadap hasil tembakan *flying shoot* pada Atlet Bola Tangan UPI, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. *flying shoot* dengan posisi lurus dan menyamping harus diberikan ketika latihan.
2. Pelatih harus memberikan program latihan mengenai teknik *flying shoot*. Sehingga, teknik dan hasil tembakan kecepatan dan ketepatannya pun terlatih.
3. Kepada rekan-rekan seprofesi atau para Atlet UKM Bola Tangan UPI supaya mencoba dan menerapkan secara berulang-ulang menggunakan *flying shoot* dengan posisi badan lurus dan menyamping, sehingga pada akhirnya gerakan tersebut menjadi gerak otomatis yang ketika saat pertandingan dapat diterapkan dalam berbagai situasi saat akan melakukan *shooting*.