

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai perbandingan antara kemampuan *speed* dengan *agility* pada pemain posisi *centre back* dan *wing* dalam olahraga bola tangan dapat disimpulkan beberapa *point* penting sebagai berikut :

- 1) Tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan terhadap kemampuan *speed* antara posisi *centre back* dengan *wing* pada cabang olahraga bola tangan.
- 2) Terdapat perbedaan hasil kemampuan *agility* antara posisi *centre back* dengan *wing* pada cabang olahraga bola tangan.

5.2 IMPLIKASI

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mencoba untuk membandingkan dengan komponen kondisi fisik yang lain.
- 2) Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.
- 3) Latihan *speed* dan *agility* harus terus diberikan ketika latihan dengan secara terpisah atau sesuai kebutuhan setiap posisinya.
- 4) Pelatih harus memberikan program latihan mengenai kemampuan *speed* dengan *agility* agar kualitas individu menjadi lebih baik.

5.3 REKOMENDASI

- 1) Kepada rekan-rekan seprofesi atau para Atlet UKM Bola Tangan UPI supaya mencoba dan menerapkan secara berulang-ulang sehingga gerakan tersebut menjadi gerak otomatis yang ketika saat pertandingan dapat diterapkan dalam berbagai situasi saat akan melakukan penyerangan.
- 2) Kepada para pelatih KBB Bola Tangan agar memberikan program latihan sesuai dengan kebutuhan posisi pemain.

- 3) Kepada pelatih Jawa Barat Bola Tangan agar memberikan program latihan yang sesuai juga dengan kebutuhan posisi setiap pemain.