

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
2. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
3. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.

B. SARAN

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi anggar maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga anggar terutama dalam teknik *ballestra*
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen fisik dasar terhadap kemampuan teknik serangan, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga anggar maupun cabang olahraga lainnya.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang lebih canggih.

4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain hasil serangan dilakukan pula penelitian tentang pengkajian program latihan pada atlet anggar sehingga dapat menunjang performa yang maksimal pada saat bertanding.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.

