

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dibahas melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan SPSS 25 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan kemampuan fisik dengan indikator 5 macam tes yaitu: (1) *hand dynamometer*, (2) *sit-up*, (3) *push-up*, (4) *squat jump*, (5) *sit and reach*. Dan performa panahan menggunakan tes menembak jarak 30 meter. Hasil kemampuan fisik yang tinggi akan menunjukkan hasil performa dengan *score* yang tinggi. Dengan total sampel pada penelitian ini adalah 11 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan fisik dengan performa panahan atlet FPOK *Archery School*.

5.2 Implikasi

Implikasi penting terkait dengan hasil penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 5.2.1 Secara teoritis, menguatkan dan mendukung teori-teori yang terkait dengan kemampuan fisik dan performa pada atlet panahan.
- 5.2.2 Secara praktis, hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan performa atlet dalam menjangkau keberhasilan prestasi,
- 5.2.3 Penelitian ini dapat diterapkan oleh pelatih, atlet, mahasiswa, klub-klub, ekstrakurikuler, UKM (unit kegiatan mahasiswa) dan peneliti selanjutnya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan performa panahan.

5.3 Rekomendasi

Sesuai dengan simpulan dan implikasi hasil penelitian, rekomendasi yang dapat diberikan sebagai berikut:

- 5.3.1 Untuk para pelatih, tes pada penelitian ini bisa digunakan untuk acuan pada tes selanjutnya, tes *scoring* dan untuk tes kemampuan fisik bisa digunakan untuk treatment pelatih ke atletnya pada saat memasuki musim pertandingan.

5.3.2 Untuk para peneliti selanjutnya, perlu dikembangkan lagi tes kemampuan fisik dan hasil tembakan untuk jarak yang lebih jauh, serta dikembangkan lagi dengan jenis alat yang lainnya.

5.3.3 Untuk Atlet, dengan tes pada penelitian ini diharapkan atlet bisa memakai dan mengembangkan kembali tes kemampuan fisik dan performa untuk menunjang keberhasilan atlet.