

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan sasaran
2. Penerapan latihan konvensional tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan sasaran.
3. Penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan memberikan hasil yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran

Hal ini terlihat dari hasil analisis data yang telah dilakukan, yakni adanya peningkatan skor tes akhir dan membandingkan dengan kelompok kontrol.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan rekomendasi atau implikasi sebagai berikut:

1. Kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga panahan, untuk dapat menerapkan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan, karena dapat meningkatkan ketepatan sasaran.

2. Bagi peneliti yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan dengan sampel yang lebih besar.
3. Dalam penelitian lebih lanjut diharapkan dapat dilakukan terhadap aspek-aspek dan metode penggunaan alat bantu lainnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan pelaksanaannya yang lebih cermat.

