

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penghitungan dan analisis data mengenai proses pelatihan olahraga menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung yang mengacu pada PORDA JABAR XI-2010 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelatihan yang dilakukan oleh Pengcab PERBAKIN Kota Bandung sangat memperhatikan faktor penunjang dalam kemampuan menembak.
2. Selain teknik dasar menembak, dalam proses pelaksanaan latihannya aspek mental dan konsentrasi juga mendapatkan perhatian atau pembinaan.
3. Proses pelatihan yang telah dilakukan oleh Pengcab PERBAKIN Kota Bandung dalam membina atletnya sangat baik, hal ini tergambar pada PORDA JABAR XI-2010, bahwa atletnya dapat memperoleh juara umum dalam pertandingan PORDA JABAR XI-2010.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penghitungan dan analisis data mengenai proses pelatihan olahraga menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung, maka saran-saran yang penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada Pengcab PERBAKIN Kota Bandung harus lebih memfasilitasi atletnya agar tercipta kenyamanan dalam proses latihan.
2. Kepada para pelatih atau pembina olahraga menembak harus lebih memahami karakteristik-karakteristik dalam meningkatkan prestasi atletnya.
3. Kepada para atlet menembak agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat menunjang prestasinya.
4. Bagi para pembaca dan pemerhati olahraga khususnya olahraga prestasi. Hasil penelitian ini dapat diujikan dan diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas suatu proses latihan yang mengacu terhadap suatu pertandingan khususnya olahraga menembak.