

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka penulis menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan penelitian merupakan jawaban permasalahan penelitian yang dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

Metode latihan bagian (*part method*) dan metode latihan keseluruhan (*whole method*) sama-sama memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil ketepatan *Flying shoot* dalam permainan bola tangan dibandingkan dengan metode keseluruhan (*whole method*).

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat penulis sampaikan sebagai masukan dan saran, yakni:

1. Metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan baik untuk digunakan dalam meningkatkan hasil latihan *flying shoot* dalam olahraga bola tangan, karena kedua metode tersebut memberikan pengaruh yang signifikan.
2. Kepada pelatih cabang olahraga bola tangan diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.

Ahmad Sidik, 2012

Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola tangan Melalui Metode Bagian (*Part Method*) Dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

3. Kepada pelatih olahraga, bola tangan pada khususnya dan olahraga prestasi pada umumnya untuk memperhatikan aspek kondisi fisik sebagai salah satu unsur yang sangat penting dalam pembinaan atlet, karena tanpa kondisi fisik yang prima, atlet tidak akan dapat mengeluarkan teknik yang sempurna.
4. Merekomendasikan penelitian yang lebih lanjut mengenai latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga bola tangan yang jumlah sampelnya lebih banyak, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

