

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai kontribusi power tungkai dan power lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Power tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
2. Power lengan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
3. Power tungkai dan power lengan memiliki kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

Dengan demikian untuk dapat meningkatkan keterampilan *flying shoot* dalam permainan bola tangan maka latihan power tungkai dan power lengan harus ditingkatkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina cabang olahraga bola tangan yang ingin meningkatkan keterampilan *flying shoot* atletnya, hendaknya memberikan latihan-latihan power khususnya power tungkai dan power lengan.
2. Bagi pelatih atau pembina olahraga dalam penyusunan program latihan sebaiknya latihan power tungkai dan power lengan dimasukkan dan diberikan kepada atlet secara sistematis dan terencana dengan baik.

3. Bagi pelatih UKM Bola Tangan UPI diharapkan untuk lebih meningkatkan kemampuan power tungkai agar mendapatkan hasil yang lebih baik, dikarenakan hasil power tungkai yang didapat oleh penulis masih termasuk dalam kategori sedang.
4. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian serupa dengan penelitian yang lebih luas seperti jumlah sampel yang lebih banyak dan dilakukan pada atlet nasional.

