

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada Bab IV mengenai Komponen fisik Power tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot*, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat dukungan yang positif dari *Power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 32,37%.
2. Terdapat dukungan yang positif dari *Power* lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 50,69%.
3. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* bahu terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 37,82%.
4. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* pinggang terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 34,22%.
5. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 23,71%.
6. Terdapat dukungan yang positif dari *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang, dan *fleksibilitas* pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 73,61%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga bola tangan hendaknya, harus memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dari teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga bola tangan, sesuai dengan analisa gerakan tersebut sehingga ada kesesuaian yang pada akhirnya menghasilkan gerakan yang *maksimal*. Selain faktor kondisi fisik, sebaiknya pelatih juga memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti taktik, teknik, mental sehingga atlet akan benar-benar matang.
2. Bagi para atlet bola tangan penulis menyarankan untuk melatih *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan apabila ingin memiliki kemampuan teknik *flying shoot* yang lebih baik, dan meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung teknik *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian sebaiknya meneliti komponen kondisi fisik yang lainnya sehingga terlihat bahwa suatu teknik itu harus didukung oleh beberapa kondisi fisik.
4. Bagi UKM BOLA TANGAN UPI penulis menyarankan untuk lebih menspesifikasikan pada salah satu teknik untuk dikuasai oleh atletnya, sehingga atlet mempunyai teknik yang dapat menjadi andalan pada saat

bertanding. Lebih baiknya lagi ukm mengadakan turnamen rutin untuk memantau peningkatan kemampuan teknik yang dimiliki atlet.

5. Bagi pemerhati olahraga penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana dilapangan, serta kesejahteraan dan pembinaan yang baik sehingga atlet dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.

