

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok latihan *flying shoot* menggunakan rintangan pada peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta dengan skor rata-rata 16,75 .
2. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok latihan *flying shoot* tanpa rintangan pada peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta dengan skor rata-rata 12,94.
3. Latihan *flying shoot* menggunakan rintangan ternyata lebih efektif dibandingkan menggunakan latihan *flying shoot* tanpa rintangan dalam meningkatkan keberhasilan *flying shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.

B. Saran

Dari simpulan diatas penulis menyarankan agar :

1. Setiap pelatih bola tangan maupun para praktisi olahraga khususnya permainan bola tangan agar dapat melatih *Flying shoot* dengan teknik

yang benar agar teknik *flying shoot* yang dilakukan juga bisa dilakukan secara maksimal dan menghasilkan angka.

2. Dalam melatih dan meningkatkan kemampuan *flying shoot* disarankan menggunakan rintangan karena hasilnya lebih efektif dibandingkan tanpa rintangan.
3. Untuk atlet bola tangan agar lebih pintar dalam memilih bentuk latihan sehingga latihan yang dilakukan akan lebih efektif