

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian dan mendapat hasil yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kelentukan dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

peneliti menyarankan kepada tim Menembak Universitas Negeri Jakarta agar melakukan latihan untuk meningkatkan keseimbangan

ataupun kelentukan agar hasil menembak 10 meter *air rifle* atlet Universitas Negeri Jakarta dapat meningkat.