

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil tembakan samping (*side shoot*) pada atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara *flexibility* otot pinggang dengan hasil tembakan samping (*side shoot*) pada atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang secara bersama-sama dengan hasil tembakan samping (*side shoot*) pada atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta

B. Saran

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

1. Setelah kita tahu bahwa *power* otot lengan diperlukan dalam olahraga bola tangan untuk memaksimalkan dengan gerak dan juga hasil tembakan samping (*side shoot*), maka sesuai dengan hal tersebut disarankan kepada pelatih bola tangan UNJ agar memperhatikan kualitas *power* otot lengan atletnya dengan cara melatihnya secara sistematis dimulai dari kekuatan dan kecepatan dari otot tersebut, sehingga nantinya atlet akan mempunyai kualitas otot yang baik sesuai dengan yang diharapkan.
2. Selain *power* otot lengan, *flexibility* otot pinggang pun menjadi hal penting dan perlu diperhatikan oleh para pelatih bola tangan karena *flexibility* otot pinggang ini memberikan kontribusi terhadap ketepatan tembakan pemain sehingga bola dapat ditempatkan atau diarahkan dengan baik. Selain itu, secara umum *flexibility* ini juga memberikan pengaruh terhadap keseimbangan, kekuatan, kecepatan hingga keefisienan pemain dalam bergerak. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan terhadap komponen fisik yakni *flexibility* otot pinggang ini dengan baik.

3. Pada cabang olahraga bola tangan banyak sekali teknik dalam memainkannya. Diantaranya seperti teknik menggiring (*mendribble*) bola, mengoper (*passing*) bola serta teknik menembak (*shooting*) yang lain. Maka sebaiknya agar para peneliti yang lain dapat membuat penelitian tentang berbagai teknik yang ada pada cabang olahraga bola tangan. Kemudian peneliti lain diharapkan bisa menggunakan alat tes ukurnya dengan satu tangan dan membuat alat tambahan baru agar hasil yang diukur dapat maksimal dan optimal.