

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta maka dapat disimpulkan bahwa latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran – saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus mampu menciptakan model latihan agar atlet lebih termotivasi dalam menerima latihan.
2. Pelatih harus menciptakan latihan yang kreatif dan inovatif sehingga atlet lebih termotivasi dalam latihan.
3. Pelatih harus bisa memodifikasi kegiatan latihan agar latihan dapat berjalan dengan lancar dan menyenangkan bagi atlet.
4. Teknik melatih hendaknya disesuaikan dengan psikomotor atlet agar dapat dikuasai, dicerna dan mudah di mengerti oleh atlet.

5. Pelatih dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada pelatih bola tangan dalam meningkatkan kualitas latihan bola tangan dengan metode tersebut
6. Bagi ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) dapat menggunakan metode tersebut sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam pembinaan bola tangan jangka panjang yang telah di rencanakan.