

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran, yang dilaksanakan dalam penelitian ini, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan menembak *running target*
2. Terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan keterampilan menembak *running target*
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kecepatan reaksi dengan keterampilan menembak *running target*

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menggunakan tes awal yang tepat untuk pemilihan atlet sesuai bakat dan dapat mengikuti pemusatan pelatihan yang diperuntukan atlet *running target* agar dapat efisien dalam latihan menembak.

2. Memberikan pengarahan kepada pelatih menembak *running target* untuk memberikan program latihan intensif bagi para atlet agar meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan reaksi dalam menembak *running target*