

## 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 daya ledak otot tungkai terhadap hasil tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kelentukan pinggang terhadap hasil tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap hasil tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta

## **B. Saran**

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

1. Kepada pelatih bola tangan UNJ agar memperhatikan kualitas daya ledak otot tungkai para atlet bola tangan UNJ 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. Sebagai saran untuk para pelatih memberikan program latihan terhadap komponen fisik yakni kelentukan pinggang ini dengan baik.
3. Untuk peneliti lain diharapkan bisa menggunakan alat tes ukurnya dengan satu tangan dan membuat alat tambahan baru agar hasil yang diukur dapat maksimal dan optimal.