

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang di peroleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan keterampilan Tembakan *Center Shoot* Melalui Metode Tahapan *Drill* pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh, maka peneliti menyampaikan saran – saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih, Pembina maupun atlet khususnya cabang olahraga bola tangan agar dapat memberikan latihan Metode Tahapan *Drill*
2. Kepada pelatih, Pembina maupun atlet agar dapat memperhatikan dan mengembangkan latihan teknik yang baik, sehingga dapat memperoleh hasil yang baik sesuai target yang di capai
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel saat latihan, kesiapan dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian, serta program latihan.