

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 kekuatan otot lengan terhadap tembakan ke gawang (*shooting*) pada anggota klub bola tangan FIK-UNJ.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap tembakan ke gawang (*shooting*) pada anggota klub bola tangan FIK-UNJ.
- 3) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ke berhasilan tembakan ke gawang (*shooting*) pada anggota klub bola tangan FIK-UNJ.

B. SARAN

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

1. Dalam cabang olahraga permainan seperti cabang olahraga bola tangan, kemampuan fisik kekuatan sangat perlu diperhatikan, Terutama pada kekuatan otot lengan yang sangat berguna untuk

melakukan teknik menembak. Selain itu diperlukan juga kualitas otot lengan yang dapat memberikan keberhasilan dalam menembak dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari kekuatan otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik, karena seperti yang sudah peneliti bahas bahwa dalam cabang olahraga bola tangan kekuatan otot lengan sangatlah diperlukan untuk mencetak poin/ angka.

2. Selain kekuatan, koordinasi mata tangan juga perlu diperhatikan oleh para pelatih bola tangan. Karena dalam cabang olahraga bola tangan, koordinasi dibutuhkan untuk pergerakan pemain dalam melakukan gerak dapat melihat juga peluang tembak, Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan untuk koordinasi.
3. Dalam permainan bola tangan mempunyai banyak teknik dalam bermain. Diantaranya yaitu teknik menggiring (*mendribble*) bola, mengoper (*passing*) bola serta teknik menembak (*shooting*) yang lain. Maka sebaiknya agar peneliti-peneliti yang lain dapat membuat penelitian tentang teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga bola tangan.

4. Cabang olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang masih baru di Indonesia. Untuk itu hendaknya para peneliti lain dapat membuat penelitian pada cabang olahraga bola tangan. Misalnya mengenai motivasi, kemampuan fisik dan teknik, serta hal-hal lain yang berhubungan dengan cabang olahraga bola tangan.