

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini maka kesimpulan peneliti adalah :

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan memanah.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan memanah.

#### B. SARAN

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

1. Dalam cabang olahraga panahan kekuatan tubuh bagian atas terutama kekuatan otot lengan itu sangat dibutuhkan, karena diperlukannya tekanan yang ditahan selama beberapa detik sebelum anak panah

dilepaskan. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan untuk pelatih memperhatikan kontribusi kekuatan otot lengan dalam memberikan program latihan yang baik, karena seperti yang telah disampaikan bahwa dalam olahraga panahan khususnya pada kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor yang penting.

2. Selain kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan juga perlu diperhatikan oleh para pelatih, karena dalam cabang olahraga panahan koordinasi mata-tangan merupakan keterampilan penting untuk memanah. Olahraga panahan dapat melatih lengan untuk bekerja sama saat melakukan tugas yang berbeda, seperti membidik dan melepaskan anak panah sesuai dengan pengamatan mata. Peningkatan koordinasi mata-tangan akan menghasilkan bidikan yang lebih baik. Untuk itu pelatih juga memperhatikan program latihan dalam keterampilan koordinasi mata-tangan.
3. Penulis mengharapkan dan menyarankan agar para pelatih panahan dapat meningkatkan kualitas dalam melatih dan lebih memperhatikan lagi faktor-faktor yang sekiranya dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas atlet, karena faktor-faktor yang butuh sangat bertanggung jawab dalam memberikan manfaat terhadap pencapaian yang maksimal.