

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut;

1. Latihan *fatigue shooting drills* efektif meningkatkan ketepatan *shooting* tujuh meter pada pemain bola tangan SMA N 1 Purwokerto.
2. Terdapat perbandingan peningkatan antara kelompok *treatment* dan kelompok *control*, dan dari analisis data peningkatan kelompok *treatment* lebih meningkat daripada kelompok *control*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Metode latihan menggunakan *fatigue shooting drills* ini dapat diterapkan kedalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* tujuh meter bola tangan.
2. Diharapkan lebih berkembang terutama pada pemberian program latihan yang lebih kompleks dalam pemberian *treatment*.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan mengembangkan bentuk-bentuk latihan yang berbeda sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel yang berbeda.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah *variable* lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.