

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan koordinasi mata tangan, dan Kekuatan otot lengan, dengan ketepatan *flying shoot*. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Hubungan yang signifikan Koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *flying shoot* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 29,4% dan nilai sumbangan relatif sebesar 36,3% nilai tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan memiliki sumbangan 36,3% terhadap ketepatan *flying shoot*.
2. Terdapat Hubungan yang signifikan Kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *flying shoot* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 51,6% dan nilai sumbangan relatif sebesar 63,7% nilai tersebut menunjukkan bahwa *power* otot lengan memiliki sumbangan 63,7% terhadap ketepatan *flying shoot*.
3. Terdapat hubungan yang Signifikan Antara Koordinasi mata tangan, dan Kekuatan otot lengan, secara bersama memiliki hubungan dengan ketepatan *flying shoot* dengan nilai sebesar 81%.

B. Saran

1. Untuk pemain bola tangan SMA Negeri 4 Purwokerto diharapkan dapat menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kualitas ketepatan *flying shoot*.
2. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.