

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *passing* bola tangan. maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *passing* bola tangan memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 6,2% dan nilai sumbangan relatif sebesar 13,7% nilai tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan memiliki sumbangan 13,7% terhadap keterampilan *passing* bola tangan dibandingkan dengan kekuatan otot perut, dan koordinasi mata-tangan.
2. Kekuatan otot perut terhadap keterampilan *passing* bola tangan memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 15,2% dan nilai sumbangan relatif sebesar 33,9% nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot perut memiliki sumbangan 33,9% terhadap keterampilan *passing* bola tangan dibandingkan dengan daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata-tangan.
3. Koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* bola tangan memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 23,5% dan nilai sumbangan relatif sebesar 52,4% nilai tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki sumbangan 52,4% terhadap keterampilan *passing* bola tangan dibandingkan dengan daya ledak otot lengan, dan kekuatan otot perut.
4. Daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata-tangan secara bersama memiliki hubungan dengan keterampilan *passing* bola tangan dengan nilai sebesar 44,8%.

B. Saran

1. Untuk pemain bola tangan SMA Negeri 4 Purwokerto diharapkan dapat menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kualitas keterampilan *passing* bola tangan.
2. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.
3. Pelatih dan guru olahraga sebaiknya menyusun program latihan yang terfokus pada peningkatan daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata-tangan, karena ketiga komponen ini terbukti berpengaruh terhadap keterampilan passing dalam permainan bola tangan.
4. Disarankan untuk melakukan evaluasi rutin terhadap komponen fisik seperti kekuatan otot dan koordinasi agar pelatih dapat memantau perkembangan atlet dan menyesuaikan program latihan secara tepat sasaran.
5. Untuk meningkatkan efektivitas latihan, dapat digunakan alat bantu seperti *medicine ball* (untuk daya ledak otot lengan), *core stability tools* (untuk kekuatan otot perut), serta latihan reaksi visual dan koordinasi (untuk koordinasi mata-tangan).
6. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi keterampilan passing, seperti konsentrasi, teknik dasar, serta pengalaman bermain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.
7. Hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk diterapkan pada berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan atlet bola tangan, untuk melihat konsistensi pengaruh variabel fisik terhadap keterampilan passing.