

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penguraian atau analisis data dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik pemain *handball* SMA Negeri 2 Purwokerto sebagai berikut:

1. Koordinasi mata dan tangan rata-rata putra kriteria sangat baik 0,81 dan kriteria putri baik 0,74.
2. Kelincahan rata-rata putra kriteria baik 0,66 dan kriteria putri baik 0,61.
3. Kekuatan otot lengan dan bahu rata-rata putra kriteria sangat baik 0,81 dan kriteria putri baik 0,65.
4. Kelentukan batang tubuh dan leher rata-rata putra kriteria sangat baik 1 dan kriteria putri sangat baik 1.
5. Daya tahan rata-rata putra kriteria baik 0,65 dan putri kriteria sedang 0,58.

B. Saran

1. Teruntuk siswa siswi pemain *handball* yang mempunyai kekurangan dalam hal kemampuan kondisi fisik, dapat ditingkatkan melalui latihan kondisi fisik.
2. Bagi sekolah penelitian ini dapat diharapkan dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga permainan *handball* SMA Negeri 2 Purwokerto.
3. Penelitian selanjutnya dapat melakukuan penelitian ini dengan lebih baik dan lebih dipelajari lagi.
4. Penelitian yang akan datang dapat memiliki informasi yang cukup untuk landasan penelitian.
5. Keterbatasan dan kekurangan pada penelitian dapat dipelajari sehingga kegiatan penelitian dapat dilakukan dengan baik.