

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh: nilai rata-rata *pretest* dengan sampel 5 atlet memiliki nilai rata-rata 271 dan *posttest* 312,6. Dan nilai standar deviasi *pretest* yaitu 9,61 dan *posttest* 40,134. hasil analisis diatas, maka diperoleh nilai pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Atlet Perpani Kota Banda Aceh, diperoleh bahwa nilai tersebut sebesar 0,1808. Perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi Latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan memanah. Maka $KP \ t^2 \times 100\% = 0,1808 \times 100\% = 0,032$. Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien diterima dengan persentase 3,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan bisa memberi hubungan terhadap pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh sebesar 3,2% dan sisanya 96,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. uji t pada ketepatan memanah diketahui nilai $t_{hitung} (0.1808) > t_{tabel} (2.13185)$ dan uji Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap ketepatan memanah Atlet Perpani Kota Banda Aceh.

5.2 Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai ketepatan memanah yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin dan melakukan tes kekuatan otot lengan.
2. Bagi pelatih pengaruh kekuatan otot lengan dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan ketepatan memanah.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap ketepatan memanah dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.