BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan dalam cabang olahraga panahan pada atlet Perpani Kota Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,627, yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Hasil analisis diatas maka diperoleh nilai t-hitung dari Hubungan kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan sebesar 2,8288 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 10-2 (dk =8) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.85955 . Hal ini berati nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel atau $2,8288 \geq 1.85955$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan dalam cabor panahan pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh".

5.2 Saran

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

1. Bagi atlet yang kekuatan otot lengannya masih kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin dan melakukan gerakan kekuatan otot lengan.
2. Bagi pelatih Hubungan kekuatan otot lengan dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan keberhasilan tembakan.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap keberhasilan tembakan dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.