

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Stage Zone* berpengaruh signifikan terhadap hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata hasil tembakan dari 249,20 pada saat *pretest* menjadi 339,67 pada saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 90,47 poin. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tembakan sebelum dan sesudah diberikan latihan *Stage Zone*. Dengan demikian, latihan *Stage Zone* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih, latihan *satge zone* dapat dijadikan metode latihan rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan karena terbukti mampu

meningkatkan ketepatan, konsentrasi, dan konsistensi tembakan siswa secara bertahap.

2. Bagi Siswa, diharapkan untuk terus berlatih secara disiplin dan sungguh-sungguh, karena peningkatan dalam olahraga panahan sangat bergantung pada ketekunan dan konsistensi dalam berlatih. Siswa juga diharapkan tidak ragu untuk bertanya dan berdiskusi dengan pelatih apabila menemukan kesulitan dalam teknik dasar, sehingga kesalahan dapat diperbaiki sebelum menjadi kebiasaan yang sulit diubah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menambahkan kelompok pembanding agar hasil yang diperoleh lebih kuat dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

