

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### i. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari *pretest* dan *posttest* terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan latihan plyometri dalam permainan bola tangan, terbukti kebenaran dari hasil uji hipotesis dengan “Hi adanya pengaruh *pretest* dan *posttest*. Kemudian dari nilai mean *pretest* 9,14 dan *posttest* 12,9 terdapat peningkatan dengan selisih 3,76. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian mengalami peningkatan dari tes akurasi *shooting* menggunakan latihan plyometri. Dan dapat diartikan bahwa **LAYAK** untuk diterapkan pada proses latihan

#### ii. Saran-Saran

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai jumlah sampel yang di uji secara lebih cermat mengenai waktu pelaksanaan juga besarnya biaya selama penelitian dan kesehatan sampel. Karena hal-hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.