

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Latihan Target memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* Kota Bekasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 2,32 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan  $dk = n-1 = 16 - 1 = 15$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05\%$  dengan T tabel 1,79. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan target terjadi peningkatan yang signifikan dalam lemparan 7 meter.

Selain itu, ditinjau dari kriteria ketepatan *shooting*, latihan target memberikan dampak yang sangat positif terhadap performa individu atlet. Berdasarkan hasil tes akhir (*posttest*), sebanyak 11 atlet (68,75%) berhasil masuk ke dalam kriteria pencapaian "Sangat Baik", dan 5 atlet sisanya (31,25%) masuk ke dalam kriteria "Baik". Hal ini membuktikan bahwa 100% atlet yang mengikuti program latihan target ini telah berhasil memenuhi standar kriteria kemampuan lemparan 7 meter dengan predikat "Baik" hingga "Sangat Baik".

## B. Saran – Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengamati perkembangan lemparan 7 meter yang lebih akurat dari latihan target. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk Pelatih *Handball* Kota Bekasi, sebaiknya memasukkan latihan target sebagai bagian rutin dari program latihan untuk meningkatkan keterampilan lemparan 7 meter atlet *handball* Kota Bekasi.
3. Untuk atlet disarankan untuk melakukan latihan target secara konsisten dan terjadwal, guna memaksimalkan perkembangan lemparan 7 meter secara bertahap. Konsistensi latihan dapat membantu mencapai manfaat optimal dalam keterampilan lemparan 7 meter.

