

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Jarak Tetap dan Jarak Bertahap terhadap Akurasi *Shooting* 9 Meter pada Atlet Petanque Kota Madiun, serta berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Latihan *shooting* jarak tetap berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet Petanque Kota Madiun. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai *t* hitung sebesar -22,565. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *shooting* jarak tetap mampu meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* 9 meter secara signifikan.
2. Latihan *shooting* jarak bertahap berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* 9 meter pada atlet Petanque Kota Madiun. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai *t* hitung sebesar -91,883. Dengan demikian, latihan *shooting* jarak bertahap juga mampu meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* 9 meter secara signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih Petanque

Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *shooting* jarak bertahap sebagai salah satu metode latihan dalam program pembinaan atlet karena terbukti memberikan peningkatan akurasi *shooting* 9 meter yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* jarak tetap. Selain itu, pelatih juga dapat mengombinasikan kedua metode latihan agar atlet memperoleh variasi latihan yang mampu meningkatkan kemampuan teknik secara lebih optimal.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan melaksanakan program latihan secara disiplin, teratur, dan berkesinambungan serta memperhatikan teknik dasar *shooting* pada setiap sesi latihan. Atlet juga disarankan untuk meningkatkan konsentrasi, koordinasi gerak, dan kepercayaan diri saat melakukan *shooting* sehingga kemampuan akurasi dapat berkembang secara maksimal.

3. Bagi Pengurus FOPI Kota Madiun

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam menyusun program latihan bagi atlet Petanque Kota Madiun, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *shooting* 9 meter melalui metode latihan yang lebih efektif dan terstruktur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan atlet dari berbagai kategori usia maupun tingkat prestasi, serta menambah variabel lain yang dapat memengaruhi akurasi *shooting*, seperti kekuatan otot lengan, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, konsentrasi, maupun aspek psikologis atlet. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan durasi latihan yang lebih panjang atau membandingkan metode latihan lainnya sehingga diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai peningkatan kemampuan *shooting* pada olahraga petanque.