

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 06 juni 2023 sampai 30 juni 2023.

1. Kemampuan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter sebelum diberi latihan menggunakan media ban pada talet *petanque* kabupaten kuburaya jumlah nilai rata-rata sebesar 11,5. Dikategori sedang dengan nilai maksimum rata-rata 30
2. Kemampuan *pointing* posisi jongkok pada jarak 9 meter sesudah diberi latihan menggunakan media ban pada talet *petanque* kabupaten kuburaya jumlah nilai rata-rata sebesar 18,9. Dikategorikan tinggi dengan nilai maksimum rata-rata 30
3. Berdasarkan analisis data perhitungan korelasi terdapat r hitung sebesar 0,930 dan r tabel sebesar 0,613. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa latihan menggunakan media ban terhadap peningkatan kemampuan *pointing* jarak 9 meter pada atlet *petanque* Kabupaten Kuburaya terdapat pengaruh yang signifikan.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan

1. Bagi atlet harus lebih giat dalam berlatih agar hasil yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.
2. Bagi pelatih dapat memberikan arahan maupun pelatihan terhadap atlet dengan menggunakan variasi dalam melatih atlet, serta model latihan lainnya untuk meningkatkan kemampuan atlet.
3. Penelitian ke depannya diharapkan mampu mnegembangkan penelitian ini agar lebih kreatif dengan media lain sehingga nantinya atlet dapat meningkatkan prestasi dengan hasil latihan yang telah diterapkam oleh peneliti.