

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Merujuk kepada hasil penelitian yang telah diperoleh melalui serangkaian proses pengumpulan dan analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan ketepatan terhadap kemampuan shooting petanque pada atlet FOPI Kabupaten Gayo Lues dengan nilai uji t-hitung sebesar 17,39 sedangkan t-tabel sebesar 1,734 dan nilai $F_{hitung} = 15,66$ sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan db $(n-k-1)$ adalah sebesar 3,59 artinya nilai dari $F_{hitung} = 15,66 \geq F_{tabel} = 3,59$.
- 2) Keseimbangan (X_1) memiliki hubungan yang signifikan secara parsial dengan kemampuan shooting (Y) dengan nilai rhitung: 0.972 lebih besar daripada rtabel: 0.468.
- 3) Ketepatan (X_2) memiliki hubungan yang signifikan secara parsial dengan kemampuan shooting (Y) dengan nilai rhitung: 0.921 lebih besar daripada rtabel: 0.468.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diatas, maka dapat diberikan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih diharapkan dapat merancang modul latihan keseimbangan yang dilaksanakan secara bertahap selama minimal delapan minggu, dengan evaluasi pre- dan post-test guna menilai perbaikan pada variabel keseimbangan serta dampaknya terhadap skor shooting.
- 2) Bagi Pembina diharapkan dapat memprogramkan penambahan sesi latihan keseimbangan pada program harian atlet agar dapat meningkatkan konsistensi tembakan, terutama pada kondisi kompetisi yang menuntut keseimbangan dan presisi.
- 3) Bagi atlet diharapkan agar dapat menyelaraskan latihan fisik dengan latihan visual dalam satu sesi atau rangkaian sesi berulang akan memungkinkan atlet mengembangkan sinergi antara kontrol postur dan fokus visual, sehingga memperkecil variabilitas tembakan