

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari kekuatan otot lengan dengan nilai T hitung $0,312 \leq T$ tabel 2,056 dengan nilai sig $0,758 \geq$ dari nilai sig 0,050 maka dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh pada kekuatan otot lengan terhadap ketepatan shooting, untuk keseimbangan sendiri memiliki hasil nilai T hitung $2,050 \leq T$ tabel 2,060 dengan nilai sig $0,050 \geq$ dari nilai sig 0,050 maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada pengaruh pada keseimbangan terhadap ketepatan shooting, sedangkan hasil nilai T hitung $4,296 \geq T$ tabel 2,060 dengan nilai sig $0,000 \leq$ dari nilai sig 0,050 maka dapat diartikan terdapat pengaruh pada konsentrasi terhadap ketepatan shooting. Terakhir terdapat hubungan yang simultan antara kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan konsentrasi dengan nilai F hitung 12,352 lebih besar dari F tabel 2,975.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus merancang program latihan dan memberikan latihan yang lebih intens untuk kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan teknik guna meningkatkan ketepatan *shooting* para atlet
2. Atlet *petanque* di Kabupaten Bojonegoro perlu lebih bersemangat dalam berlatih agar kualitas ketepatan *shooting* dengan *pointing* semakin meningkat supaya bisa menjuarai event event yang akan datang.
3. Peneliti selanjutnya harus mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrumen yang digunakan dalam penelitian