

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa hasil analisis data diperoleh nilai  $L$  hitung untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan  $0.2263 < L_{\text{Tab } 0,2557}$ ;  $0.1468 < L_{\text{Tab } 0,2557}$ . perhitungan statistik pada pengujian menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh metode latihan menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting game* atlet Petanque Batanghari. Dengan  $t_{\text{hitung}}$  sebesar = 22,98 harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{\text{tabel}}$  dengan (df);  $n - 1$  ( $12 - 1 = 11$ ). Pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,7959. dengan demikian  $t_h (22,98) > t_t (1,7959)$  ini menunjukkan terdapat Pengaruh metode latihan menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting game* atlet Petanque Batanghari

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Dalam meningkatkan *shooting game* dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan menggunakan penghalang.
2. Pada peneliti yang akan datang dapat kiranya peneliti mencoba menggunakan metode yang sama untuk meningkatkan *shooting game* atlet petanque.
3. Atlet batanghari dalam meningkatkan akurasi *shooting* untuk lebih fokus lagi untuk melakukan tahapan *shooting* dengan benar.

4. Bagi atlet yang masih kurang dalam melakukan *shooting*, untuk lebih giat lagi untuk melakukan program latihan yang telah diatur oleh pelatih.
5. Bagi pelatih agar dapat memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang baik sehingga prestasinya meningkat lebih baik.