

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat peningkatan akurasi *shooting* melalui metode *circuit training* pada atlet *petanque* Kota Jambi, dengan di buktikan t_{hitung} sebesar = 11,0504 harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} 1,8946.

5.2. Saran

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

1. Salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih *petanque* Kota Jambi untuk bisa mengembangkan para atletnya yang punya performa yang lebih baik lagi.
2. Dengan diberikannya latihan *circuit training* memberika hasilatihan yang lebih baik kedepaya pada olahraga *petanque* Kota Jambi.

