

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan target dalam meningkatkan Ketepatan *Smash* Pada Pemain Junior PB Pemula Jaya Kota Jambi. Dengan nilai t hitung sebesar $|-14,123| > 2,201$ (t -tabel) atau nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 20,53% untuk hasil ketepatan *Smash* dibandingkan sebelum diberikan latihan Target.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Atlet, untuk mengetahui apa yang menjadi pengaruh dari latihan target dalam upaya meningkatkan hasil ketepatan *smash*.
2. Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan dari hasil penelitian nantinya tentang seberapa besar pengaruh dari latihan target terhadap upaya peningkatan hasil ketepatan *smash* sehingga pelatih dan atlet dapat menjadikan program latihan yang dapat mendorong semangat kepada setiap atlet.
3. Bagi Peneliti, untuk memperluas wawasan peneliti terkait apa saja yang menjadi pengaruh target terhadap upaya peningkatan ketepatan dan juga sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.