

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai afektifitas latihan running shooting dan shooting zig-zag terhadap hasil shooting pada atlet ukm unisma Bekasi dengan desain Two Grup Pretest-Posttest, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Latihan model running shooting telah terbukti memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan shooting atlet UKM Petanque di UNISMA Bekasi. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, ditemukan nilai t sebesar -9,387 dan tingkat signifikansi 0,000 (yang lebih kecil dari 0,05), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Nilai rata-rata pretest kelompok ini adalah 10,11, kemudian naik menjadi 15,56 pada posttest, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5,44 poin atau setara dengan 53,81%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan Running Shooting yang menggabungkan aspek keakuratan lemparan dan gerakan fisik berlari secara terus menerus mampu melatih fokus, koordinasi, dan ketahanan tubuh atlet sekaligus.

Latihan model Shooting Zig-Zag terbukti sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan menembak atlet UKM Petanque UNISMA Bekasi. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai t sebesar -8,020 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kedua (H_2) diterima. Secara rata-rata, nilai pretest kelompok ini adalah 11,44, kemudian naik menjadi 16,56 pada posttest, sehingga ada kenaikan rata-rata sebesar 4,89 poin. Latihan menembak zig-zag dengan pendekatan bola ke bola dan susunan target yang bergantian terbukti efektif untuk melatih kemampuan

mengadapkan sudut pandang, memperkirakan daya lemparan, serta menjaga disiplin teknik atlet dalam situasi yang berubah cepat dan bersaing.

Meskipun kedua model latihan tersebut memberikan pengaruh yang cukup besar, hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang nyata antara kelompok Running Shooting dan kelompok Shooting Zig-Zag. Dari hasil uji pretest didapat nilai t sebesar -1,504 dengan tingkat signifikansi 0,152 ($p > 0,05$), sedangkan dari hasil uji posttest didapat nilai t sebesar -0,737 dengan tingkat signifikansi 0,472 ($p > 0,05$). Jadi, tidak ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kedua cara latihan itu, baik sebelum maupun setelah dilakukan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan Running Shooting dan Shooting Zig-Zag sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting atlet UKM Petanque UNISMA Bekasi, dan keduanya dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam program pembinaan atlet petanque.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih UKM Petanque Unisma Bekasi

Latihan running shooting dan shooting zig-zag dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin, Khususnya dalam fase pembentukan dan penyempurnaan teknik dasar. Metode ini sebaiknya tetap dikombinasikan dengan latihan jarak pertandingan agar peningkatan teknik sejalan dengan peningkatan akurasi shooting pada saat bertanding.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan lebih disiplin dan fokus dalam melakukan latihan teknik khususnya latihan running shooting dan shooting zig-zag, karena terbukti mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi shooting.

3. Bagi Ukm Petanque Unisma Bekasi

Ukm dapat mengembangkan program latihan berbasis metode ilmiah dengan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam meningkatkan prestasi atlet di tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Penelitian Selanjutnya dapat mengembangkan variable lain seperti faktor psikologis (konsentrasi, kecemasan bertanding), kekuatan otot lengan, atau membandingkan metode latihan teknik lainnya untuk memperoleh hasil yg lebih komprehensif