

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

Terdapat perbedaan hasil *Pointing Petanque* di UNIMED *Petanque club* untuk posisi jongkok diperoleh data dari jarak 9 dan 10 meter rata-rata jumlah skor 38,60. Sementara hasil dari posisi berdiri diperoleh data dari jarak 9 dan 10 meter rata-rata skor 33,30.

5.2 Saran

Berdasarkan pemaparan simpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi Dosen (Pelatih) dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam melatih Atlet UNIMED *Petanque club*.
2. Untuk peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referensi untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain khususnya di segi sudut *pointing* jongkok yang dapat mempengaruhi hasil peningkatan latihan diantaranya grip (pegangan), ready position (posisi siap), back swing (ayunan ke belakang), realease (melepaskan), serta menentukan titik tinggi bola maksimal dengan kriteria ground jarak jatuhan bola dari target bola kayu/*jack*