

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan shooting berbasis level terhadap akurasi shooting siswa ekstrakurikuler petanque di UPT SMPN 17 Medan, dapat disimpulkan bahwa latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi shooting siswa. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa seluruh level latihan, mulai dari jarak 6 meter hingga 9 meter, mengalami peningkatan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini membuktikan bahwa latihan shooting berbasis level efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa, baik pada jarak pendek maupun menengah.

Tingkat peningkatan akurasi berbeda antar level latihan. Peningkatan terbesar terjadi pada level 7 meter, menunjukkan bahwa latihan pada jarak menengah lebih optimal dalam membangun konsistensi, kekuatan, dan kontrol lemparan. Sementara itu, pada level 8 meter dan 9 meter, meskipun masih menunjukkan peningkatan signifikan, terdapat beberapa siswa yang tidak meningkat atau tetap, yang mengindikasikan bahwa latihan pada jarak lebih jauh lebih menantang dan membutuhkan adaptasi teknik serta kekuatan yang lebih tinggi.

Selain peningkatan teknik, latihan shooting berbasis level juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis dan strategi permainan tim. Siswa yang memiliki akurasi shooting lebih baik mampu menyingkirkan bola lawan secara

efektif dan menempatkan bola sendiri lebih dekat ke jack, sehingga meningkatkan peluang tim dalam pertandingan. Latihan ini juga meningkatkan **self-efficacy**, motivasi, dan fokus konsentrasi siswa, yang mendukung performa mereka secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting berbasis level merupakan metode yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting siswa ekstrakurikuler petanque, baik dari segi teknis, fisik, maupun aspek psikologis yang mendukung performa individu dan tim.

5.2 Saran

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

1. Bagi siswa ekstrakurikuler petanque, diharapkan agar terus mengikuti program latihan shooting dengan level secara teratur dan disiplin, karena latihan ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan.
2. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler, disarankan agar menerapkan metode latihan shooting dengan level sebagai bagian dari program latihan rutin, dengan penyesuaian intensitas dan variasi tingkat kesulitan sesuai kemampuan siswa. Terkhusus pada siswi putri agar menambahkan program Latihan untuk memperkuat lengan guna mencapai lemparan yang maksimal.

3. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan sarana dan prasarana latihan, seperti area latihan dan peralatan petanque yang memadai, agar proses latihan dapat berjalan lebih efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang waktu latihan, atau membandingkan beberapa metode latihan berbeda untuk melihat efektivitas yang lebih luas terhadap peningkatan akurasi shooting.

