

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pengembangan variasi latihan pointing berbasis permainan petanque untuk atlet pemula menghasilkan 15 variasi latihan yaitu: Lingkaran tepat sasaran jongkok, Lingkaran tepat sasaran berdiri, Putar fokus pointing jongkok, Pointing target sircle jongkok, Pointing target sircle berdiri, Pointing bergilir 2 target, Pointing target kun jongkok, Pointing target kun berdiri, Pointing sasaran kun, pointing ban presisi, Pointing lompat akurasi, Relay pointing ketepatan, Pointing kanan kiri presisi, Pointing rintangan persisi, dan Pointing konsentrasi lingkaran

Hasil uji kelayakan variasi latihan pointing berbasis permainan petanque memperoleh skor 87,5% (Ahli Materi), 91,66% (Ahli Media) dan 93,75% (Ahli Pelatih) dengan kategori sangat layak digunakan. Selanjutnya uji keefektifan pada ujicoba kelompok kecil memperoleh skor 88,88% dan ujicoba kelompok besar memperoleh skor 94,44% dengan kategori sangat layak digunakan.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menggunakan variasi latihan pointing berbasis permainan ini sebagai alternatif model latihan bagi atlet pemula karena dapat membuat suasana latihan lebih menarik, menyenangkan, dan tidak monoton.
2. Bagi atlet pemula, disarankan untuk mengikuti setiap variasi latihan dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan konsisten agar kemampuan pointing, konsentrasi, serta ketepatan lemparan dapat meningkat.

3. Bagi klub atau pembina olahraga, disarankan untuk memasukkan variasi latihan pointing berbasis permainan ke dalam program latihan rutin agar pembinaan atlet pemula menjadi lebih variatif dan efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan lebih banyak variasi latihan pointing berbasis permainan agar produk yang dihasilkan menjadi lebih lengkap dan inovatif.

