

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Hasil penelitian dan analisis dari keseluruhan komponen pada lemparan *pointing* posisi berdiri jarak 6 meter atlet Petanque Kabupaten Bekasi yang meliputi : sudut *backswing*, laju kecepatan ayunan tangan, sudut *release* bola dan tinggi maksimal bola diatas menunjukkan bahwa :

1. Sudut *backswing* yang dilakukan oleh seluruh atlet Petanque Kabupaten Bekasi memiliki nilai rata-rata sudut sebesar  $108,99^\circ$  dengan standar deviasi sebesar 23,280. Dengan rincian sudut *backswing* terkecil sebesar  $70,2^\circ$  yang dilakukan oleh atlet laki-laki Petanque Kabupaten Bekasi atas nama M. Salman Alfarizi dan sudut *backswing* terbesar dengan nilai  $138,7^\circ$  yang dilakukan oleh atlet perempuan Petanque Kabupaten Bekasi atas nama Nita Heriyanti.
2. Laju kecepatan ayunan tangan yang dilakukan oleh seluruh atlet Petanque Kabupaten Bekasi memiliki nilai rata-rata sebesar 1,82 m/s dengan standar deviasi sebesar 0,505. Adapun nilai terkecil dari hasil analisis laju kecepatan ayunan tangan adalah 1,0 m/s yang dihasilkan oleh atlet atas nama Jeson Khoirul Ananda. Sementara untuk nilai terbesar dari hasil analisis laju kecepatan ayunan tangan sebesar 2,9 m/s yang dihasilkan oleh atlet atas nama Heri Swandito.

3. Sudut *release* bola yang dilakukan oleh seluruh atlet Petanque Kabupaten Bekasi memiliki nilai rata-rata sudut *release* bola sebesar  $128,09^\circ$  dengan standar deviasi sebesar 12,350. Nilai terkecil dari hasil analisis sudut *release* bola pada teknik lemparan *pointing* posisi berdiri jarak 6 meter atlet Petanque Kabupaten Bekasi adalah sebesar  $109,5^\circ$  yang dihasilkan oleh lemparan atlet atas nama Deswita Luthfiani. Sementara untuk nilai terbesar dari hasil analisis sudut *release* bola pada teknik lemparan *pointing* posisi berdiri jarak 6 meter atlet Petanque Kabupaten Bekasi adalah sebesar  $144,9^\circ$  yang dihasilkan oleh lemparan atlet atas nama Ayu Dwi Susilowati.
4. Tinggi maksimal bola yang dilakukan oleh seluruh atlet Petanque Kabupaten Bekasi memiliki nilai rata-rata tinggi maksimal bola setinggi 267,09 cm atau 2,67 meter dengan standar deviasi sebesar 37,128. Nilai terkecil dari hasil analisis tinggi maksimal bola pada teknik lemparan *pointing* posisi berdiri jarak 6 meter atlet Petanque Kabupaten Bekasi adalah setinggi 223,10 cm atau 2,23 meter yang dihasilkan oleh lemparan atlet atas nama Heri Swandito. Sementara untuk nilai terbesar dari hasil analisis tinggi maksimal bola pada teknik lemparan *pointing* posisi berdiri jarak 6 meter atlet Petanque Kabupaten Bekasi adalah setinggi 342,99 cm atau 3,42 meter yang dihasilkan oleh lemparan atlet atas nama M. Salman Alfarizi.

5. Jarak akhir antara bola dengan target yang dihasilkan oleh lemparan seluruh atlet Petanque Kabupaten Bekasi memiliki nilai rata-rata sebesar 17,18 dengan standar deviasi sebesar 27,447 . Dengan jarak terdekat antara bola dengan target sejauh 0,25 cm yang dihasilkan oleh lemparan Angga Wijaya dan jarak terjauh antara bola dengan target sejauh 98 cm yang dihasilkan oleh M. Salman Alfarizi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis menyarankan sebagai berikut :

1. Perlu adanya dukungan yang maksimal dari semua pihak untuk mendukung pembinaan prestasi yang dijalankan di dalam olahraga Petanque FOPI Kabupaten Bekasi. Faktor terpenting yang harus diperhatikan adalah Sumber Daya Manusia (SDM).
2. Perlu adanya penambahan sarana yaitu lapangan/hall latihan khusus FOPI Kabupaten Bekasi yang bertujuan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan pembinaan prestasi dan terpustannya latihan para atlet Petanque FOPI Kabupaten Bekasi.
3. Perlu adanya penambahan program latihan khusus nya untuk melatih para atlet Petanque FOPI Kabupaten Bekasi dalam melakukan lemparan *pointing* maupun *shooting*.