

BAB V

PENUTUP

Dalam bab ini akan menyajikan kesimpulan dan saran-saran sesuai dengan hasil penelitian sebagai rekomendasi hasil penelitian. Pembahasan tersebut berdasarkan pada latar belakang, kajian pustaka, pertanyaan penelitian yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya.

Dalam penelitian ini, secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan penurunan ketinggian net terhadap ketepatan *smash* bulutangkis dapat meningkatkan keterampilan *smash*.

A. SIMPULAN

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan:

Latihan modifikasi ketinggian net ternyata berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB. PAHLAWAN JAYA usia 7-12 tahun. Hal ini berdasarkan pada hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung 10,638 > nilai ttabel 2,045.

Hasil latihan selama 6 minggu memberikan peningkatan ketepatan *smash* atlet sebesar 14,57% dengan rincian tahapan peningkatan pada setiap minggunya sebagai berikut: pada minggu II terjadi peningkatan sebesar 2,37%; pada minggu III mengalami peningkatan sebesar 4,19%; pada minggu IV mengalami peningkatan sebesar 6,19%; pada minggu V

mengalami peningkatan sebesar 9,29%; dan pada minggu VI mengalami peningkatan sebesar 14,57%.

B. SARAN

1. Bagi para pelatih, hendaknya untuk lebih memperhatikan tentang penggunaan metode latihan yang tepat sesuai kondisi anak didiknya, agar atlet lebih muda dalam menyerap setiap materi latihan yang diberikan, seperti: metode latihan modifikasi ketinggian net pada atlet usia dini.
2. Latihan modifikasi ketinggian net merupakan upaya latihan kualitas gerakan teknik smash, artinya latihan hanya difokuskan pada penyempurnaan kualitas gerakan smash dengan mempermudah faktor rintangan net sehingga para atlet dapat fokus melakukan gerakan smash tanpa terganggu masalah ketinggian net. Oleh karena itu pengaturan ketinggian net pada setiap tahapan harus sangat diperhatikan.
3. Bagi peneliti yang lain, hendaknya dapat melanjutkan penelitian dengan melibatkan model latihan yang lain bagi peningkatan teknik dasar bulutangkis yang lain, sehingga diharapkan dapat memperoleh wawasan yang lebih luas, dalam kaitanya dengan pembinaan atlet bulutangkis di masa yang akan datang.
4. Sebagaimana diketahui bahwa penelitian ini dilaksanakan diperkumpulan, dari pengalaman penelitian Selama melakukan penelitian, agaknya pembinaan dengan pendekatan ilmiah terutama hasil-hasil penelitian masih belum dilaksanakan atau diterapkan.