

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas yang dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan, bahwa latihan *drilling oregon circuit* berpengaruh signifikan terhadap kekuatan dan daya tahan atlet bulutangkis Unisma Bekasi dengan memperoleh nilai t hitung = 22,78 untuk kekuatan dan 29,50 untuk daya tahan > t tabel 2,31, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari data rata rata yang berbeda adalah 5,10 dan 0,14.

Latihan *drilling* ini lebih efisien terhadap kekuatan dan daya tahan atlet bulutangkis putra Unisma Bekasi. Hal ini dibuktikan melalui nilai selisih *preest* dan *posttest* yang mereka jalani pada saat awal dan akhir pertemuan dengan hasil f hitung 1,20 untuk kekuatan dan 1,00 untuk daya tahan.

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih bulutangkis dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan Kekuatan dan daya tahan. Dengan demikian latihan akan lebih efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan pada pelatih.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti ingin menyampaikan saran-saran kepada pelatih, peneliti lain, maupun masyarakat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan karantina pada sampel, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh sampel diluar latihan secara penuh dan menyeluruh.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
3. Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *drilling* dapat meningkatkan kemampuan Kekuatan dan daya tahan atlet bulutangkis, untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih untuk menggunakan latihan *drilling* ini sebagai variasi latihan yang baru.