

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan analisis data yang telah peneliti lakukan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Data nilai validasi, dari masing-masing ahli, baik ahli materi, ahli pembelajaran/guru penjasorkes, dan ahli praktisi/pelatih bulutangkis dengan perolehan nilai persentase = 92 %, ahli praktisi/pelatih bulutangkis dengan perolehan nilai persentase = 82 %, dan ahli pembelajaran/guru penjasorkes dengan perolehan nilai persentase = 88 %, dengan nilai komulatif validasi 87%, serta nilai rata-rata validasi 87,3% hal ini menunjukkan bahwa model pengembangan variasi latihan pukulan forehand dropshot melalui metode drill baik dan layak untuk diterapkan pada siswa SMP.

B. Saran - Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pengembangan pukulan *forehand dropshot* menggunakan metode drill layak diterapkan dalam proses latihan untuk meningkatkan ketepatan terhadap target sasaran ini dibuktikan dengan hasil validasi dari ahli materi bulutangkis, ahli pelatih bulutangkis, ahli pembelajaran/guru penjasorkes. Maka dapat disampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut :

1. Adapun saran peneliti, terutama ditujukan kepada para pengembang permainan bulutangkis khususnya berkaitan dengan latihan pukulan *forehand dropshot*, alangkah baiknya memberikan latihan atau pengajaran yang lebih bermanfaat untuk mencapai suatu prestasi secara optimal. Tentunya latihan yang diberikan harus sesuai dengan teori-teori dari hasil pemikiran para peneliti ataupun konsep-konsep mekanika yang keberadaannya dapat dipercaya dan benar-benar dapat membantu serta mendukung dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.
2. Dalam hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan masukan, bahwa model pengembangan variasi latihan pukulan *forehand dropshot* melalui metode drill dapat diterapkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan metode drill, siswa akan mendapatkan banyak kesempatan untuk melakukan pengulangan berlatih khususnya pada pukulan *forehand dropshot* permainan bulutangkis dari berbagai posisi. Sehingga dapat dengan mudah untuk mencapai otomatisasi gerak dalam melakukan pukulan *forehand dropshot* permainan bulutangkis sesuai dengan arah yang dituju.