

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis pada atlet usia 13-15 tahun klub Jaya Raya Metland Menteng, yakni dengan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Hal ini berarti bahwa latihan permainan target dapat meningkatkan keterampilan servis *backhand* bulutangkis, jadi jika pemain bulutangkis ingin ditingkatkan keterampilan servis *backhand*nya maka harus dirancang program latihan permainan target dengan sistematis dan terencana. Peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini berdasarkan nilai rata-rata tes awal dan akhir sebesar 39,96%

#### B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih bulutangkis maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni bulutangkis. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan permainan target memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis pada atlet usia 13-15 tahun klub Jaya Raya Metland Menteng.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi bulutangkisnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.