

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada paparan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan penelitian sebagai berikut,

1. Ada pengaruh yang berarti pada latihan *drill smash* tetap terhadap hasil *smash* bulutangkis pemain di PB Bintang Badminton Cakung sebesar 26,68%.
2. Ada pengaruh yang berarti pada latihan *drill smash* berpindah terhadap hasil *smash* bulutangkis pemain di PB Bintang Badminton Cakung sebesar 20,37%.
3. Latihan *drilling smash* tetap lebih baik dari pada latihan *drill smash* berpindah terhadap hasil *smash* bulutangkis pemain di PB Bintang Badminton Cakung.

B. Saran

Untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis pada atlet serta perbaikan dalam penelitian lanjutan, saran yang diajukan sebagai berikut,

1. Kepada pelatih bulutangkis pada umumnya dan pelatih PB Bintang Badminton Cakung pada khususnya dapat menerapkan latihan *drill smash* tetap untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis sebagai bentuk variasi latihan yang diterapkan kepada siswa atau atletnya.
2. Kepada peneliti dapat melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan kontrol yang ketat pada pemberian metode latihan baik dengan *drill smash* tetap maupun berubah serta dapat meningkatkan set dan repetisi saat latihan untuk mengetahui hasil yang baik.
3. Kepada pembaca dapat dijadikan informasi dan referensi dalam melakukan penelitian yang bertujuan untuk mencari metode latihan terbaik untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis.

