

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 *shadow* terhadap kemampuan pukulan lob bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi, dengan nilai signifikansi untuk latihan permainan target sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan *shadow* dapat meningkatkan kemampuan pukulan lob bulutangkis, jadi jika pemain bulutangkis ingin ditingkatkan kemampuan pukulan *lobnya* maka harus dirancang program latihan *shadow* dengan sistematis dan terencana.

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 *shadow* memberikan pengaruh terhadap kemampuan pukulan lob bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi.

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 sebuah ekosistem pembinaan olahraga bulutangkis yang berjenjang dan berkelanjutan agar atlet-atlet bulutangkis selalu bermunculan.