

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi : “Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Permainan Bulutangkis Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo”.

Bentuk latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dapat memberikan kontribusi adalah pukulan smash. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen dan dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan kekuatan otot lengan (*push up*) dapat meningkatkan kemampuan pukulan smash siswa.

B. Saran

dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan pukulan smash, sangat tepat digunakan pelatihan kekuatan otot lengan (*push up*).
2. Diharapkan kepada guru penjasokes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan kekuatan otot lengan (*push up*) baik dalam pembelajaran maupun di luar pembelajaran

3. Pemberian motivasi kepada siswa dapat membangkitkan semangat siswa dalam melakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa itu sendiri.