

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh latihan kekuatan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand smash* pada cabang olahraga bulutangkis, MAN Limboto.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat di kemukakan beberapa saran yakni sebagai berikut :

1. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk bisa melakukan olahraga terutama Bulutangkis, agar tubuh senantiasa sehat dan bugar.
2. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand smash* pada permainan Bulutangkis, maka sangat tepat bagi siswa dalam melakukan latihan dengan menggunakan Dumble sebagai alat, yang bertujuan untuk menguatkan pergelangan tangan agar bisa melakukan pukulan *forehand smash* dengan baik.