

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain :

1. Terdapat pengaruh latihan smash dengan posisi net standar terhadap hasil latihan smash pada kelompok anak usia 11-15 tahun dalam cabang olahraga bulutangkis.
2. Terdapat pengaruh latihan smash dengan posisi net modifikasi terhadap hasil latihan smash pada kelompok anak usia 11-15 tahun dalam cabang olahraga bulutangkis.
3. Latihan smash dengan posisi net modifikasi lebih baik dibandingkan latihan smash net standar karena rata-rata presentase peningkatan latihan smash dengan posisi net modifikasi lebih besar dibandingkan rata-rata persentase latihan smash dengan posisi net standar.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

1) Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Metode latihan smash dengan posisi net standar dan net modifikasi hanya usaha untuk meningkatkan teknik bermain dalam olahraga bulutangkis, untuk itu perlu disadari oleh pemain dan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik secara kontinu untuk menunjang stamina atlet pada saat bertanding.
2. Selain teknik dan fisik, seorang pemain bulutangkis hendaknya juga menguasai taktik bermain yang baik. Dengan memperhatikan taktik, berarti pemain harus memahami kondisi musuh dengan baik. Dengan memiliki taktik yang baik maka pemain akan dapat merencanakan suatu metode atau cara yang paling tepat untuk menghadapi musuh dan mampu mengatur tempo kompetisi dari setiap pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan terkait dengan tema yang diangkat yaitu pengaruh latihan smash dengan posisi net standar dan net modifikasi terhadap hasil latihan smash.

