

## B A B V

### S I M P U L A N D A N S A R A N

#### 5.1 K E S I M P U L A N

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan *Pull-Up* terhadap kemampuan *Smash forehead* pada permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas VII Di SMP Santa Maria Kota Selatan” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya latihan *Pull-Up* memberikan dampak yang lebih tinggi terhadap skor capaian siswa dalam melakukan *smash forehead*.

#### 5.2 S A R A N

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam melakukan *smash forehead*, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Pull-Up*. Karena itu kepada guru dan pelatih cabang olahraga bulutangkis diharapkan agar dapat menerapkan latihan *Pull-Up* dalam pembelajaran bulutangkis
2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh sampel terutama dalam cabang olahraga bulutangkis pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak

untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

3. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bulutangkis agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.