

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Terdapat pengaruh frekuensi latihan (4 kali dalam seminggu) terhadap hasil kemampuan bermain pada cabang olahraga bulutangkis siswa MAN Dumoga Utara.

5.1.2 Frekuensi Latihan (4 kali dalam seminggu) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bermain pada cabang olahraga bulutangkis.

5.1.3 Latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya.

5.2 Saran

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

- a. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam bermain bulutangkis, maka sangat tepat jika menggunakan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga bulutangkis diharapkan agar dapat menerapkan frekuensi latihan 4 kali

dalam seminggu dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.

- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa 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.
- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bulu tangkis diharapkan agar dapat melakukan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.