

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

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:

- 5.1.2. Terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap ketepatan servis panjang cabang olahraga bulutangkis siswa kelas VIII SMP N.1 BATUDAA.
- 5.1.2. Latihan *dumbbell* terhadap ketepatan servis panjang cabang olahraga bulutangkis siswa kelas VIII SMP N.1 BATUDAA memberikan dampak yang signifikan terhadap *dumbbell* pada servis panjang cabang olahraga bulutangkis.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan latihan *dumbbell* khususnya terhadap ketepatan servis panjang pada cabang olahraga bulutangkis, maka sangat efektif diterapkannya latihan *dumbbell* terhadap ketepatan servis panjang cabang olahraga bulutangkis.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk- bentuk latihan yang akan digunakan.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.