

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, yaitu responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan harga t_{hitung} sebesar -2,35. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.02. Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Terdapat Pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *backhand netting* dalam olahraga Bulutangkis pada siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Tibawa telah terjawab.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian dan simpulan hasil penelitian, maka perlu penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk guru penjaskes maupun pelatih, demi memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan ketepatan pukulan *backhand netting* dalam olahraga bulutangkis disarankan dapat menerapkan latihan *drill* atau latihan berulang-ulang baik dalam pembelajaran maupun latihan diluar jam sekolah.

2. Kepada pihak-pihak yang terkait bahwa program latihan yang dijalankan diharapkan dilakukan dengan baik dan tepat sasaran, tidak hanya sebagai acuan dalam latihan hal ini dimaksudkan agar tujuan latihan dapat tercapai.
3. Untuk jurusan pendidikan kepelatihan olahraga agar berusaha terus dalam meningkatkan lulusan yang berprestasi olahraga khususnya olahraga bulutangkis sesuai dengan tuntutan jaman terutama di provinsi Gorontalo dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat untuk menuju hidup sehat dan berprestasi.