

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ Terdapat Pengaruh Latihan *Dumble* terhadap Kemampuan Melakukan Pukulan *Dropshot* Pada permainan Bulutangkis Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto “ dapat diterima.

Bentuk latihan *dumble* dapat memberikan kontribusi adalah kemampuan dropshot. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *dumble* dapat memberikan pada kemampuan *dropshot*.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan *dropshot*, sangat baik dengan menggunakan latihan *dumble*. Diharapkan kepada guru pengajar penjaskes maupun pelatih agar dapat memberikan latihan *dumble* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan lainnya.
2. Kepada orang tua siswa agar memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan *dumble*. Bentuk motivasi yang dimaksud adalah diharapkan kepada orang tua siswa dapat memberi kesempatan

kepada anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan.

3. Bentuk latihan *dumble* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu, walaupun tanpa pengawasan guru maupun orang tua di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik juga dapat mengembangkan ketrampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang bulutangkis.