

## **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 *skipping* terhadap kemampuan *jump smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Santa Maria Kota Selatan, dapat diterima dan dijawab.

Bentuk latihan *skipping* dapat memberikan kontribusi adalah kemampuan *jump smash* ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *skipping* dapat memberikan pada kemampuan *jump smash*.

#### **5.2 Saran**

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

1. Untuk meningkatkan kemampuan *jump smash*, sangat tepat digunakan latihan *skipping*. Diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan *skipping* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.
2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan *skipping* diluar jam sekolah. Bentuk motivasi yang dimaksudkan adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus penyediaan fasilitas yang dibutuhkan.

3. Bentuk latihan skipping diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu walaupun tidak dan dibawa pengawasan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik juga dapat mengembangkan keterampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga bulutangkis.