

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Bentuk latihan kekuatan otot tungkai dan latihan memperluas gerak persendian pergelangan tangan melalui latihan *skipping* dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash forehand*. Hal ini dibuktikan oleh hasil ketepatan *smash forehand* yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen, serta telah dilakukan pengujian hasil analisis statistik ketepatan *smash forehand*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan ketepatan *smash forehand* dalam Permainan bulutangkis pada siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa.

#### **5.2 Saran**

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

1. Pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan latihan *skipping* pada permainan bulutangkis, terutama untuk peningkatan kekuatan otot tungkai dan memperluas gerak persendian pergelangan tangan dalam upaya meningkatkan kemampuan keterampilan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis.
2. Pentingnya penggunaan *skipping* terhadap peningkatan ketepatan *smash forehand*, diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atlet bulutangkis yang berada di sekolah.
3. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan *skipping*, diharapkan dapat menambah kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi bulutangkis yang berada di sekolah-sekolah.