

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1.1.1 Latihan *Skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Jump Smash* pada siswa kelas V SDN 6 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango dengan peningkatan *Jump Smash* sebesar 16.3 %.

1.1.2 Latihan *Medicine Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Jump Smash* pada siswa kelas V SDN 6 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango dengan peningkatan *Jump Smash* sebesar 13.2 %.

1.1.3 Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *Skipping* dan latihan *Medicine Ball* terhadap *Jump Smash* bulutangkis pada siswa kelas V SDN 6 Bulango Selatan. Dimana kelompok yang diberi latihan *Skipping* lebih baik atau lebih besar pengaruhnya terhadap *Jump Smash* bulutangkis daripada kelompok yang diberi latihan *Medicine Ball*.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1.2.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi guru penjaskes di SDN 6 Bulango Selatan agar dapat mengintensifkan latihan *Skipping* dan *Medicine Ball* di sekolah karena

dilihat dari kemampuan siswa dalam permainan bulutangkis, ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan lebih dalam Jump Smash.

2. Untuk siswa agar dapat berlatih bulutangkis lebih giat lagi dan lebih memahami lagi untuk permainan bulutangkis

1.2.2 Manfaat Praktis

1. Untuk peneliti selanjutnya di harapkan penelitian ini dijadikan acuan atau tolak ukur untuk penelitian selanjutnya.
2. Dapat dijadikan acuan untuk melatih atlet usia dini selanjutnya.