

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bawah hipotesisi yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *dumbbel curl* terhadap ketepatan servis *forehand* pada permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 3 Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini diterbuti dengan dengan menerapkan latihan *dumbbel curl* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan servis *forehand* pada permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 3 Gorontalo dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *dumbbel curl* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis *forehand* permainan bulutangkis.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bawah data variabel hasil kemampuan servis *forehand* merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan servis *forehand* permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 3 Gorontalo berasal dari data populasi yang homogen.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah

maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.

3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya ketepatan *servis forehand*, maka sangat efektif diterapkan pelatihan *dumbbel curl*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *dumbbel curl* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.