BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *cable franch press* terhadap pukulan *smash*. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 7.45 nilai varians 11.10263 dan standar deviasinya 3.332061. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 10.2 nilai varians 19.64211 dan standar deviasinya 4.431941. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 2.7. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel pukulan *smash* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10.78Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar}sebesar 1.729. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *cable franch press* terhadap pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Paguyaman.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan *cable franch press* yang diberikan maka semakin baik pula pukulan *smash* yang dihasilkan.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, 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 ditingkat kabupaten maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2) Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya permainan bulutangkis, maka sangat efektif diterapkannya latihan *cable franch press* untuk meningkatkan pukulan *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

Aksan Hermawan 2016 *Mahir Bulutangkis* Diterbitkan Nuansa Tim Ujung Berung Bandung

Amlan Lateke 2015 *Hubungan Kekuatan otot lengan dengan kemampuan tehnik dasarpasing permainan bola voli putri di smanegeri 1 kintom* FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo

Arikunto, Suharsimi. 2010, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.* Diterbitkan oleh PT rineka Cipta, Jakarta

Bacolangi Jusdin. 2016. Skripsi. *Pengaruh latihan double leg speed hop terhadap lay- up shoot olahraga bola basket pada siswa putra kelas VIII smp negeri 1 telaga.* Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo

Baechle.Thomas R. Barney R.Groves., 2003 strenghth and conditioning specialist

Burner Freed (2012). Latihan beban merangsang pertumbuhan otot. Sumber www. Cek kesehatan.com/tag/manfaat-latihan-beban Diakses tanggal 27 oktober 2016.

Harsono 2015 *Periodisasi Program Latihan* Penerbit PT Remaja Rosdakarya

Harsono 2017 *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* PT Remaja Rosdakarya

Ilham ., volume 16., nomor 1., 2014., hubungan power tungkai , kelemasan terhadap kecepatan tendangan peserta ekstra kurikuler sepak bola smp negeri 21 tanjung jabung timur ., darat jambi.

Imade Karna Laksana,1 P 6 ADIATMIKA1 W weta ., volume 4 .,nomor 1 2016 pelatihan passing kedinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik dari pada pelatihan passing berpasangan empat rpetisi, lima set selama enam minggu dalam meningkatkan tembakanbola pada siswa putra SDN 1 kediri Lombok barat 2015., Lombok Barat

K. Hadziq, 2013. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bandung yrama widya,

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.,2013 buku Guru Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan Jakarta Pusat kurikulum dan pembukuan.,Jakarta politeknik negeri media kreatif.

Limonu Zulfikar. 2017. Skripsi *pengaruh latihan dumble overhead extension terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola volly pada siswa kelas VIII smp negeri 1 telaga.* GORONTALO : FOK Universitas Negeri Gorontalo.

Lumintuarso Ria. 2013 *Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta* : Kemenpora Indonesia

Maidi.2016. Skripsi "*Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension* dan *Cable Franch Press* Terhadap *Kemampuan Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga*. GORONTALO : FOK Universitas Negeri Gorontalo.

Maria Herlinda Dos Santos. Tesis "*Pengaruh Latihan Beban dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.* Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar 2016.

Poole James 2013 *Belajar Bulutangkis* Penerbit Pionir Jaya Bandung

Rindawan dan Muhamad Satria Muljaya 2016. Skripsi *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMPN Praya Tengah Tahun pelajran2015/2016* IKIP Mataram

Riyanto.,2014.,Validasi *dan Verifikasi Metode Uji* .,Jakarta.,Deepublish.

Santoso Ari Danang. Volume 1., nomor 1., 2016.,Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani atlet bola voli putri universitas PGRI Banyuwangi

Soelistyo agoeng teddy. Volume 12 nomor 2012 pengaruh metode latihan plyomerics dan kekuatan otot tungkai terhadap peningktan ketepatan tembakan sepak bola Surakarta

Subarjah Herman, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Bulutangkis.* Jakarta: PBSI

Sugiyono. 2014 Statistika untuk penelitian. Alfabeta Bandung

Sulaiman. 2014 Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi atlet sepak takraw jawa tengah semarang

Susi Yundarwati dan Intan Primayanti vol.2 no 1 april 2016 Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siwa kelas X SMA 3 Praya tahun Pelajaran 2015/2016

Umryati Tuti 2012. Artikel Penelitian Meningkatkan Keterampilan Proses Melalui Metode Eksperimen Dalam Pembelajaran. Pontianak : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung Pura.