

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa latihan *dumble* sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis atlet PB. Alfath. Dan pembuktian hipotesis penelitian ini terbukti atau diterima yakni "Terdapat pengaruh latihan *dumble* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis atlet PB. Alfath". peningkatan tersebut dilihat dari skor rata-rata tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan variabel $\bar{X}_1 = 8,567$ dan $\bar{X}_2 = 18,2$ ini menunjukkan besar peningkatan skor rata-rata naik sebesar 9,633.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan serta kesimpulan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Latihan *dumble* adalah salah satu latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *smash*. Oleh karena itu, Latihan *dumble* ini sebaiknya digunakan bahan acuan untuk meningkatkan kemampuan *smash* khususnya pada atlet.
2. Peningkatan kemampuan *smash* banyak cara atau bentuk latihan yang mengarah lebih baik, kesalahan memilih bentuk latihan mengakibatkan penurunan atau cedera pada atlet, sehingga perlu kehati-hatian seorang pelatih.
3. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan *dumble* di luar jam latihan. Bentuk motivasi yang dimaksudkan adalah pemberian kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus penyediaan fasilitas yang di butuhkan.
4. Bentuk latihan *dumble* diharapkan dapat dilakukan oleh atlet secara kontinu walaupun tidak dalam pengawasan pelatih maupun orang tua diluar jam

latihan. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada atlet juga dapat mengembangkan keterampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang bulutangkis.

5. Latihan *dumbbell* diharapkan bisa membantu pelatih atau atlet yang ingin meningkatkan kemampuan *smash*, serta penelitian ini bisa menjadi bahan referensi bagi pelatih, atlet dan peneliti yang akan melakukan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan Hermawan, 2016. *Mahir BuluTangkis. Bandung* : Penerbit Nuansa.
- Hadziq Khairul, 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Penerbit Yrama Widya.
- <https://www.youtube.com/watch?v=wAOU2uyRcUk&list=PLGG4F4s7Ui9bwXsfkNdIVTMekWlaqY7zR&index=2>
- https://www.youtube.com/watch?v=gN0tPI-cF_Q&index=3&list=PLGG4F4s7Ui9bwXsfkNdIVTMekWlaqY7zR
- <https://www.youtube.com/watch?v=WWXOs3Oq1nY&index=4&list=PLGG4F4s7Ui9bwXsfkNdIVTMekWlaqY7zR>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Laksana I made karna, 2016. *Volume 4 Nomor 1. Sport and Fitnes Journal*. Universitas Udayana.
- Mylsidayu Apta dan Febi Kurniawan, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA.cv.
- Muscle Fit, 2014. *Panduan Latihan Fisik. Latihan praktis menggunakan Dumble*. Fit today for tomorrow's chalenges. Laboratory.
- Muis Joni, 2016. *Volume VI Nomor 1. Jurnal Publikasih Pendidikan*. UNM.
- Poole James, 2013. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Pujiarto Syakrinatun, 2013. *Perbandingan antara latihan dumble dan Pust-up terhadap hasil peningkatan kemampuan tolakan pada tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 8 kota Jambi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Jambi.
- Rahmani Mikanda, 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Said Hariadi, 2012. *Volume 9 Nomor 1. Jurnal Inovasi*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Sutanto Teguh, 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.cv.

Santoso danang ari, 2016. *Volume 1 Nomer 1. Jurnal Kejaora*. Universitas Peri
Banyuwangi.