

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan kekuatan otot lengan, power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai santri Pondok Pesantren Al-Hamim Moosalamati Kabuapten Bone Bolango keseluruhan rata-rata data masuk dalam kategori “sedang”.

5.2 Saran

1. Bagi Santri :

Perlu adanya pembinaan dan motivasi yang serius untuk meningkatkan prestasi olahraga permainan bulutangkis.

2. Bagi Pengampu Kegiatan Ekstrakurikuler

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis dan kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kekuatan otot tungkai guna mencapai prestasi non akademik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun penelitian selanjutnya untuk dikembangkan, khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2003). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: CV.Tombak Kusuma.
- Herman Subardjah. 2000. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- James Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung Pionir Jaya.
- Lubis Johansyah (2015) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Widiastuti. (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Saifuddin Azwar. (2001). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.