

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Hasil penelitian data pretest menunjukkan skor tertinggi 31 dan skor yang terendah 25. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 28,1 dan nilai standar deviasi 1,8141. Sedangkan pada data posttest menunjukkan skor tertinggi 38 dan skor terendah 31. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 33,9 dan standar deviasi 2,4680.
2. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji t.
3. Hasil pengujian pretest dan posttest dengan uji t penelitian latihan dengan metode praktik distribusi terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulutangkis harga thiting sebesar 9,95, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.812. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tdaftar atau harga thitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode praktik distribusi dalam hal ini melihat tingkat ketepatan atlet dalam melakukan pukulan lob bawah memiliki pengaruh terhadap atlet.

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 atlet yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap event dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada Klub diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di luar jam latihan maupun didalam jam latihan, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat atlet dalam cabang olahraga. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan dalam bermain bulutangkis.
3. Kepada Peneliti Selanjutnya dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan menggunakan praktik distribusi berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi Muhamad, Dkk. 2013. Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah. Semarang : Unissula Press.
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bangkit F. Kusuma. 2014. Tingkat Kemampuan dasar memukul lob permainan Bulutangkis Siswa peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri Surojoyo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang tahun 2014. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. SKRIPSI. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Otot Tungkai*. UNS. FIK. Semarang.
- Hidayat Yusuf, Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK. Jakarta : Armico.
- Kurniawan, Eggy. 2014. *Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis*, Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia, Repository.upi.edu.
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepeleatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Langga A. Zena dan Supriyadi. 2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. Malang : Jurnal Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Malang.
- Marwan Iis. 2009. Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Latihan Padat dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Bolavoli. Sliwangi : Universitas Sliwangi (Jurnal *Forum Kependidikan*, Volume 28).
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2017 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Punama Sapta Kunta, (2010). Kepeleatihan Bulutangkis Modern. Jakarta: Yuma Pustaka.

- Puji Hastuti. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulutangkis Special Olympics*. Jakarta; Spesial Olympics Indonesia.
- Prabowo A.Yudha. 2015. Ketepatan Pukulan Smash Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SMP Negeri 13. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Poole & Nelson, (1970). *Poole Forehand Clear Test*. LA. Louisiana State University.
- Sumpani Listyan. 2015. Pengaruh Latihan Pukulan Lob Metode Drill 30 Pukulan langsung dan 2 kali 15 Pukulan terhadap Ketepatan pukulan Lob dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Special Olympics, Summer Sport Skills Program Badminton, 2009, Revised Edition.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salamun, A. 2012. *Pengaruh Metode Mengajar Praktik Padat Dan Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadiyanto (2005). *“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”*. Yogyakarta: FIK.UNY.