

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh kombinasi latihan footwork dan pola pukulan terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan kombinasi latihan footwork dan pola pukulan memberikan dampak yang positif dan baik terhadap ketepatan *smash* Bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Telaga, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan modifikasi bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan ketepatan smash merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan smash berasal dari data populasi yang homogen (sama). Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} $\alpha = 0,05$; $n-1 = 1.943$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi latihan footwork dan pola pukulan terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan *smash* harus memperhatikan bentuk-bentuk metode latihan khususnya latihan dengan menggunakan metode kombinasi latihan. Hal ini dikarenakan kombinasi latihan footwork dan pola pukulan dapat meningkatkan tingkat akurasi dalam hasil *smash* yang diterapkan siswa.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru olahraga dan pelatih olahraga khususnya cabang bulutangkis tentang ketepatan *smash* untuk dapat menerapkan kombinasi latihan footwork dan pola pukulan yang dapat menghasilkan peningkatan hasil *smash* dalam permainan bulutangkis kedepan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 9. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anasir, S. (2010). Hubungan antara ketepatan pukulan smash penuh dengan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. Skripsi, sarjana. UNY, Yogyakarta
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Federica Ade Yana. 2018. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Giri Wiranto. 2013 *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Poole, James. 2008 .*Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Ramadhani Khadziq. 2015. Pengaruh Latihan Smash Dengan Penambahan V dan T-Drill. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY Press.

Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma.

Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tohar. 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Semarang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Wiratama Aldo Sukmara.2016. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun Di Pb Jaya Raya Satria. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.