

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat Pengaruh Pemberian Variasi Latihan *Lob* terhadap Hasil *Lob* dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet Pemula Putra PB. Angsapura Medan Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran,antara lain :

1. Kepada pelatih dapat menggunakan variasi latihan *lob* untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bulutangkis.
2. Kepada pelatih agar tidak memberi atau menggabungkan program latihan peneliti dengan program latihan pelatih itu sendiri, sehingga program latihan dari peneliti dapat terlaksana dengan maksimal.
3. Untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih harus memberikan program latihan yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berprestasi.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan bulutangkis agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia ditingkat nasional maupun internasional.