

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* sasaran tetap terhadap kemampuan *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* sasaran berubah terhadap kemampuan *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *smash* sasaran tetap dengan latihan sasaran berubah terhadap kemampuan *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peningkatan kemampuan teknik *smash* atlet bulutangkis PB Indocafe Medan adalah, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bulutangkis khususnya PB Indocafe Medan, untuk meningkatkan kemampuan teknik dengan metode-metode latihan yang tepat sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dan juga taktik bertanding dimana salah satu teknik yang penting dalam permainan bulutangkis adalah *smash*. *Smash*

diperlukan untuk melakukan pukulan dengan keras kearah lapangan lawan sehingga dapat menghasilkan point.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *smash* sasaran tetap dan latihan *smash* sasaran berubah dapat meningkatkan kemampuan *smash* secara signifikan sehingga kepada pelatih bulutangkis dan juga instruktur bulutangkis agar menggunakan kedua bentuk latihan ini dalam meningkatkan kemampuan *smash* bulutangkis.
3. Karena penelitian ini sifatnya terbatas maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian lain dan mengembangkannya atau meneliti dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan prestasi atlet bulutangkis baik itu dari segi kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik menyerang bahkan psikologi atlet bulutangkis itu sendiri.
4. Penelitian ini baru dilaksanakan terhadap atlet PB Indocafe Medan oleh karena itu sangat memungkinkan untuk dilakukan di tempat lain dengan kelompok populasi yang lebih luas dan juga kelompok usia di level senior maupun junior.
5. Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi kemampuan teknik dan juga taktik dalam permainan bulutangkis.