

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pukulan Lob Bulutangkis Atlet PB Garuda Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat dapat dikategorikan baik. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai rata-rata keseluruhan skor indikator yang telah diberikan oleh pelatih maupun peneliti, diketahui bahwa terdapat 5 atlet atau 23,3 % melakukan pukulan lob pada permainan bulutangkis dengan kategori sangat baik, 18 atlet atau 60 % baik, 7 atlet atau 13,7 % dengan kategori sedang, selebihnya 0 atlet atau 0 % dalam kategori kurang dan 0 atlet atau 0 % dalam kategori kurang sekali, sehingga hasil penelitian dan analisa deskriptif persentase dapat diketahui tingkat pukulan lob bulutangkis pada seluruh atlet PB Garuda Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat rata – rata masuk dalam kategori baik.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang diberikan , yaitu:

- a. Bagi Pelatih, memperhatikan dan mengingatkan kembali cara melakukan pukulan lob terutama pada 4 indikator pendorong pukulan lob yaitu pegangan raket, posisi tubuh, perkenaan shuttlecock, dan target agar menghasilkan pukulan lob yang maksimal
- b. Bagi atlet, harus meningkatkan kembali pukulan lob terutama pada 4 indikator pendorong pukulan lob yaitu pegangan raket, posisi tubuh,

perkenaan shuttlecock, dan target agar menghasilkan pukulan lob yang maksimal

- c. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY