

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada pun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi pukulan drive dengan menggunakan alat bantu latihan reaksi pukulan drive ini akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan atlet bulutangkis dan dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan khususnya dalam pemberian instruksi *shadow* reaksi pukulan drive. Kemudian alat bantu latihan reaksi pukulan drive ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga lebih termotivasi pada saat latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat bantu latihan reaksi pukulan drive ini hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna. Agar produk alat bantu latihan reaksi pukulan drive cabang olahraga bulutangkis ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet pencak silat, sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasi atau sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas. Sebelum disebarluaskan sebaiknya alat bantu latihan reaksi pukulan drive cabang olahraga bulutangkis ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan dan manfaat. Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek

maupun jumlah *club* bulutangkis yang digunakan sebagai kelompok uji coba sehingga lebih valid.



THE
Character Building
UNIVERSITY