

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *drill* pukulan *lob* terhadap ketepatan pukulan *lob forehand* atlet PB Garuda Gebang Kabupaten tahun 2022, dengan hasil besarnya rerata *pretest* kemampuan pukulan *lob forehand* permainan bulutangkis adalah 22,50, sedangkan pada besarnya rerata *posttest* kemampuan pukulan *lob forehand* permainan bulutangkis adalah 33,50. Dilihat dari perbedaan kedua rerata tersebut terjadi perubahan yang signifikan sebesar 10,7.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian ialah: hasil penelitian dapat dipertimbangkan pelatih sebagai salah satu program latihan pukulan *lob forehand* untuk meningkatkan pukulan *lob forehand* atlet bulutangkis. Dengan demikian ketepatan pukulan *lob* atlet bulutangkis akan semakin efektif sesuai dengan apa yang diharapkan pelatih kepada atlet.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras melakukan penelitian ini semaksimal mungkin sesuai dengan syarat dan ketentuan yang berlaku, namun bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan dan keterbatasan pada saat melakukan

penelitian. Berikut kekurangan dan keterbatasan peneliti pada saat melakukan penelitian, yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol sampel apakah melakukan latihan sendiri dengan intensitas tinggi atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Sampel tidak diasramakan, sehingga peneliti hanya dapat melakukan pengawasan kepada atlet hanya pada saat diberikannya *treatment* saja, sehingga tidak menutup kemungkinan kemampuan pukulan *lob forehand* atlet tidak murni dari hasil *treatment* yang diberikan peneliti.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor – faktor lain yang mempengaruhi sampel melakukan tes, seperti faktor psikologis, kesiapan mental dan kondisi tubuh.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang diberikan peneliti kepada pelatih dan peneliti-peneliti lain, yaitu:

1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan konteks yang serupa sebaiknya sampel di asramakan, sehingga peneliti dapat mengontrol sampel secara penuh baik pada saat diberikan *treatment* atau tidak diberi *treatment*.
2. Bagi peneliti yang ini mereplikasi penelitian ini disarankan sebelum diberikan nya *treatment* peneliti melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap sampel dalam hal kesiapan mental, kondisi tubuh dan rangkaian eksperimen lainnya yang mempengaruhi hasil penelitian.
3. Bagi pelatih, disarankan menggunakan latihan *drill* pukulan *lob forehand* sebagai salah satu program latihan yang akan diberikan kepada atlet untuk meningkatkan ketepatan pukulan *lob forehand* atlet bulutangkis.

4. Penelitian ini masih banyak kelemahan dan keterbatasan, oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya agar meneruskan penelitian ini sehingga menjadi penelitian yang sempurna.



THE
Character Building
UNIVERSITY