

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *drill backhand short service* terhadap peningkatan hasil *backhand short service* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Binjai 2015.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *wrist curls* terhadap peningkatan hasil *backhand short service* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Binjai 2015.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *drill backhand short service* dan latihan *wrist curls* terhadap peningkatan hasil *backhand short service* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Binjai 2015.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.

2. Untuk meningkat kanprestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih dan guru olahraga agar memberikan latihan *drill backhand short service* dan latihan *wrist curls* kepada atlet yang sudah berlatih diatas 1 tahun untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *backhand short service*.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam olahraga bulutangkis agar bisa meningkatkan prestasi.