

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan melempar *shuttlecock* untuk meningkatkan *power* lengan pukulan *lob* pemain bulutangkis usia 7-9 tahun di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan $t_{hitung} 13,805 > t_{tabel} 2,36$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan presentase sebesar 39,87%.

5.2. Saran

Ada beberapa saran yang perlu di sampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas, antara lain :

- 5.2.1. Bagi pihak pelatih PB. Angkling Kusuma, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memahami dan mencermati setiap perkembangan atletnya dalam berlatih, khususnya program latihan yang dilaksanakan dapat lebih divariasikan lagi agar tidak membuat cepat bosan.
- 5.2.2. Bagi atlet yang telah memiliki kemampuan pukulan *lob* yang baik, untuk selalu mempertahankan atau dapat lebih ditingkatkan lagi dengan latihan yang lebih teratur dan terprogram.
- 5.2.3. Penelitian yang serupa dapat dilakukan dengan menambah sampel yang melibatkan seluruh pemain bulutangkis, dimana perlakuan melempar *shuttlecock* telah diselaraskan dengan program atau bisa ditambahi lagi.

UNUGIRI