

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *drilling smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 38.57% dan $t \text{ hitung} = 6.948 > t \text{ tabel} = 2.23$ dan nilai signifikansi $p \text{ sebesar } 0.000 < 0.05$. Rata-rata *pretest* sebesar 12.7273 dan rata-rata *posttest* sebesar 17.6364.
2. Ada pengaruh latihan *strokes smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 56.73% dan $t \text{ hitung} = 12.681 < t \text{ tabel} = 2.23$ dan nilai signifikansi $p \text{ } 0.000 < 0.05$. Rata-rata *pretest* sebesar 12.8182 dan rata-rata *posttest* sebesar 20.0909.
3. Latihan *strokes smash* lebih baik daripada latihan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan $t \text{ hitung } 2.597 > t \text{ tabel} = 2.09$ dan $\text{sig. } 0.017 < 0.05$. Rata-rata *posttest drilling smash* sebesar 17.6364 dan rata-rata *posttest strokes smash* sebesar 20.0909.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Jika pelatih tahu bahwa latihan *strokes smash* dan *drilling smash* mampu meningkatkan ketepatan *smash* atlet, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
2. Jika atlet tahu bahwa *strokes smash* dan *drilling smash* meningkatkan ketepatan *smash*, maka atlet termotivasi untuk melakukan latihan ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bulutangkis.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya, waktu dan sesi latihan yang digunakan untuk penelitian.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan ketepatan *smash* bulutangkis.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun (2003). <http://id.wordpress.com>. Diunduh pada tanggal 24 februari 2012.
- Abu Ahmad. (1986). *Metode Khusus Pendidikan*. Bandung: CV. Amrico.
- Agus Suratman (2005). Bermain terhadap Hasil Belajar Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Bojong Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009. *Skripsi*. UNES: Semarang.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1988). *Panduan Keplatihan*. Jakarta: KONI.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- James Poole. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Johnson, M.L.,. (1990). Dalam www.google.com. *Smash Bulutangkis*. (Diunduh 2 Juli 2012).
- Nana Sudjana. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Riza Irwansyah. (2012). Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap Tinggi Lompatan *Jumps Smash* dan Ketepatan *Smash* Atlet Putra usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rubianto Hadi. (2003). *Diklat Ilmu Keplatihan Dasar*. Semarang: FIK UNNES.

- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyanto. (1993). *Pengertian Drill*. (www.google.com. diunduh pada tanggal 4 Juni 2012).
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- _____. (1993). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahanar Prize.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Kepeatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (1982). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Percetakan Negara RI.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno. (1982). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (2000). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi. UGM.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada.
- <http://id.wordpress.com>. 2003. Diunduh pada tanggal 24 Februari 2012.
- (<http://www.blogger.com/profile>). Diunduh pada tanggal 24 Februari 2012.
- <http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar>. (Posted Sab, 23/05/2009 - 11:44 by pagehyasa). Diunduh pada tanggal 24 februari 2012