

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian tentang “pengaruh latihan *dumbbell* dan *resistance band* terhadap peningkatan pukulan *backhand lob clear* pada atlet bulutangkis putri”. maka dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap peningkatan pukulan *backhand lob clear* pada atlet bulutangkis putri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $71.01021 > t$  tabel  $63,58979$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan *dumbbell* sebesar  $66$  dan *posttest* sebesar  $71,6$ , maka terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan latihan sehingga  $H_a$  diterima.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap pukulan *backhand lob clear* pada atlet bulutangkis putri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $66.55402 > t$  tabel  $57,64588$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan *resistance band* sebesar  $56,2$  dan *posttest* sebesar  $69$ , maka terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan latihan sehingga  $H_0$  diterima.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbbell* dan latihan *resistance band* terhadap pukulan *backhand lob clear* pada atlet bulutangkis putri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $10,09541 > t$  tabel  $1,29541$  dan nilai signifikansi  $0,003 > 0,05$ , jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan *dumbbell* sebesar  $66$ , *posttest* sebesar  $71,6$ , dengan *pretest* kelompok latihan *resistance band* sebesar  $56,2$  dan *posttest* sebesar  $69$ , maka selisih dari hasil *posttest* kedua latihan tersebut sebesar  $0,12$ , hasil latihan *dumbbell* mengalami peningkatan, jadi terdapat pengaruh yang signifikan sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

Suci Sri Wahyuni, 2023

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN MENGGUNAKAN LATIHAN DUMBBELL DAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN BACKHAND LOB CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PUTRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti didalam penelitian ini sebagai berikut:

- 5.1.4 Bagi atlet bulutangkis putri agar terus berusaha untuk dapat meningkatkan latihan *dumbbell* dan *resistance band*, sehingga pukulan *backhand lob clear* berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
- 5.1.5 Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, bagi peneliti selanjutnya hendak dapat mencari referensi dari berbagai sumber yang ada baik dengan cara mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini maupun dari referensi yang lain.
- 5.1.6 Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan latihan dan menambah instrumen untuk mengukur kekuatan otot lengan pada penelitian ini

Suci Sri Wahyuni, 2023

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN MENGGUNAKAN LATIHAN DUMBBELL DAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN BACKHAND LOB CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PUTRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)