

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data hasil penelitian pada BAB IV, dapat disimpulkan perbandingan hasil latihan *lob forehand* dalam bulutangkis dengan menggunakan alat bantu dan raket adalah sebagai berikut.

1. Latihan dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan *lob forehand*. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil postes siswa pada kelompok eksperimen yakni 60,67 dalam rentang 1-100 dengan rata-rata kemampuan awal siswa adalah 42,17. Dari hasil perhitungan perbedaan rata-rata data peningkatan *lob forehand* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji U (*Mann-Whitney*) dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai *P-value* (*Sig. 2-tailed*) senilai 0,000. Karena yang diuji satu arah maka 0,000 dibagi dua, sehingga hasilnya 0,000. Dengan demikian, untuk uji perbedaan rata-rata *Mann-Whitney* lebih kecil nilainya dari α (0,05). Maka H_0 ditolak, hal tersebut berarti terdapat perbedaan rata-rata antara nilai pretes dan nilai postes pada kelompok eksperimen atau terjadi peningkatan. Maka dapat disimpulkan penggunaan alat bantu dapat meningkatkan *lob forehand* dalam bulutangkis.
2. Pembelajaran dengan menggunakan raket tidak dapat meningkatkan *lob forehand* dalam bulutangkis. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil postes siswa pada kelompok eksperimen yakni 43,5 dalam rentang 1-100 dengan rata-rata kemampuan awal siswa adalah 38,67. Serta dilihat dari uji perbedaan rata-rata yang memiliki *P-value* (*sig. 2-tailed*) senilai 0,342. Karena yang diuji satu arah, maka 0,342 dibagi dua sehingga hasilnya $0,171 \geq \alpha$ (0,05). Berdasarkan hipotesis bahwa jika nilai *P-value* (*sig. 2-tailed*) $\geq \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima, hal tersebut berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai pretes dan nilai postes kelas kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan raket tidak dapat meningkatkan *lob forehand* dalam bulutangkis.
3. Perbandingan hasil *lob forehand* dalam bulutangkis dengan menggunakan alat bantu lebih baik secara signifikan dari pada dengan menggunakan raket

dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil perhitungan perbedaan rata-rata N-gain kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan menggunakan uji U (*Mann-Whitney*) dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai *P-value* (*Sig.2-tailed*) senilai 0,007. Dengan demikian, untuk uji perbedaan rata-rata *Mann-Whitney* lebih kecil nilainya dari α (0,05). Maka H_0 ditolak, hal tersebut berarti terdapat perbedaan rata-rata N-gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau bahwa sampel memiliki kemampuan akhir yang berbeda. Berdasarkan hasil perhitungan gain yang dinormalisasi (N-gain), rata-rata nilai N-gain untuk kelompok eksperimen adalah 36,57 yang termasuk dalam kriteria sedang, sedangkan untuk kelompok kontrol rata-rata nilainya adalah 24,43 yang termasuk dalam kriteria rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan hasil lob forehand dalam bulutangkis dengan menggunakan alat bantu lebih baik secara signifikan dari pada dengan menggunakan raket.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut,

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga bulutangkis hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas dan sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan alat bantu merupakan pendukung tercapainya teknik gerak dasar pukulan lob yang maksimal dalam permainan bulutangkis, Selain memperhatikan faktor kondisi fisik, para pelatih atau pembina olahraga tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental,
2. Bagi para pemain atau siswa hendaknya lebih mengembangkan kemampuan endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis dan stabilitas emosional yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan dalam cabang olahraga bulutangkis.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang kontribusi dari latihan menggunakan alat bantu dan media raket terhadap

teknik dasar pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis, dianjurkan untuk mencoba bentuk-bentuk latihan lainya yang juga dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bulutangkis.

