

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian, pengolahan dan analisis data, serta pembahasan yang telah Penulis lakukan, maka dapat disimpulkan beberapa poin penting dari Penelitian ini. Diantaranya Penulis dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat perbedaan frekuensi gerak yang signifikan antara sistem *rally point* dengan sistem 15 poin. Yang mana frekuensi gerak pada sistem 15 poin lebih banyak dari pada *rally point*. Hal ini dikarenakan dalam sistem 15 poin waktu bermainnya lebih lama, sehingga pemain bisa melakukan gerak ke setiap sudut lapangannya lebih banyak.
2. Terdapat perbedaan frekuensi teknik yang signifikan antara sistem *rally point* dengan sistem 15 poin. Yang mana frekuensi gerak pada sistem 15 poin lebih banyak dari pada *rally point*. Hal ini dikarenakan dalam sistem 15 poin waktu bermainnya lebih lama, sehingga pemain bisa melakukan variasi-variasi tekniknya lebih banyak.
3. Pada sistem 15 poin, teknik yang paling dominannya adalah teknik *netting*, *drop shot*, *backhand*, *underhand lob* dan *overhead lob*. Hal ini dikarenakan pada sistem 15 poin waktu bermainnya lebih lama, sehingga pemain lebih banyak menggunakan pola bertahan. Sedangkan pada sistem *rally point* teknik yang paling dominannya adalah teknik *drive*, *return of smash*, dan *smash*. Karena jika dilihat dari gaya permainan pada sistem *rally point*, pemain lebih banyak menggunakan pola menyerang. Sehingga ketiga teknik tersebut lebih sering dilakukan.

#### B. Saran

Setelah mengetahui hasil Penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya Penulis mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan dalam rangka peningkatan prestasi bulutangkis Indonesia. Beberapa hal yang disarankan oleh Penulis adalah:

Atian Rahman Maula, 2014

*Analisis Frekuensi Gerak Dan Teknik Dengan Menggunakan Motion Dan Notational Analysis Methods Dalam Permainan Bulutangkis*

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

1. Penelitian mengenai perbandingan antara kedua sistem poin ini perlu dilanjutkan. Agar mendapatkan penjelasan yang lebih detail. Karena Penelitian ini hanya terbatas pada variabel gerak dan teknik saja. Untuk itu Penulis merekomendasikan kepada Peneliti berikutnya untuk menambahkan variabel lain yang lebih detail, seperti, waktu bermain, waktu kerja, waktu istirahat, ataupun dari segi tingkat kesalahannya.
2. Dalam Penelitian ini, variabel teknik yang ditelitinya hanya sebagian. Untuk itu Penulis merekomendasikan supaya melakukan Penelitian lebih lanjut mengenai teknik bulutangkis yang lainnya seperti *High Service, Short Service, Flick Service, Offensive Underhand Lob, Drive Dropshot, Offensive Overhead Lob, Chopped, Overhead Backhand Dropshot Dan Around The Head*.
3. Sampel yang digunakan dalam Penelitian ini adalah atlet laki-laki tingkat remaja yang berusia antara 14-17 tahun, oleh karena itu Penulis merekomendasikan untuk menggunakan sampel dengan tingkatan yang berbeda seperti tingkat usia dini, pemula, taruna maupun tingkat dewasa.
4. Dalam Penelitian ini sampel yang dipilih adalah atlet dengan kelompok tunggal putra. Oleh karena itu, Penulis merekomendasikan untuk menggunakan sampel dengan Kelompok yang berbeda seperti kelompok tunggal putri, ganda putra, ganda putri, ganda campuran, maupun kelompok dewasa.
5. Bagi para pembina, pelatih maupun atlet bulutangkis untuk memberikan perhatian lebih terhadap teknik *netting, drive, return of smash, dan smash*. Karena dalam sistem *rally point*, teknik-teknik tersebut lebih dominan dibandingkan dengan sistem 15 poin.