

BAB V

KESIMPULAN , IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Menggunakan Raket Beban Terhadap Kecepatan *Smash*” dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* menggunakan raket beban terhadap kecepatan smash.”

5.2 IMPLIKASI

Implikasi dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam meningkatkan kecepatan *smash* atlet pada cabang olahraga bulutangkis.
- 2) Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan lain sebagainya.
- 3) Metode latihan *drill* menggunakan raket beban dapat diterapkan dengan tepat pada situasional atlet berdasarkan umur dan kemampuannya.

5.3 REKOMENDASI

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan cara-cara sebagai berikut :

- 1) Menciptakan beban raket dengan menentukan beban raket tidak hanya bertumpu pada raket beban yang sesuai dengan standar pabrik.
- 2) Pada setiap orang beban yang diberikan memiliki ukuran yang berbeda sesuai dengan kemampuan power lengan mereka.