

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa latihan pola target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash dalam olahraga bulutangkis. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang nyata dalam ketepatan smash setelah diberikan latihan pola target. Uji normalitas dan uji t berpasangan membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan pola target, yang berarti metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis atlet. Latihan pola target dapat menjadi pendekatan yang lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional yang hanya berfokus pada repetisi tanpa sasaran yang jelas. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan pola target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash dalam olahraga bulutangkis. Data penelitian menunjukkan bahwa setelah menjalani latihan pola target selama beberapa minggu, nilai rata-rata ketepatan smash meningkat secara signifikan. Nilai rata-rata ketepatan smash sebelum latihan pre-test adalah 20,70, sementara setelah menjalani latihan pola target dalam post-test, nilai rata-rata meningkat menjadi 76,95. Selain meningkatkan ketepatan smash, latihan pola target juga terbukti mampu meningkatkan kecepatan reaksi serta kemampuan atlet dalam mengarahkan shuttlecock dengan lebih akurat. sehingga, metode latihan ini sangat direkomendasikan bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis, terutama dalam aspek ketepatan smash.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok atlet bulutangkis dengan jumlah sampel yang terbatas, sehingga untuk penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih beragam, baik dari segi usia, tingkat keterampilan, maupun latar belakang

pelatihan, agar hasil penelitian lebih generalizable. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest, yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasilnya dapat lebih valid dalam menunjukkan pengaruh latihan pola target. Ketiga, waktu pelaksanaan penelitian ini relatif singkat, sehingga belum mampu menunjukkan efek jangka panjang dari latihan pola target. Untuk itu, penelitian mendatang perlu dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan frekuensi latihan yang lebih intensif agar dapat mengevaluasi efek berkelanjutan dari metode ini. Terakhir, karena fokus utama penelitian ini hanya pada latihan pola target, maka disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor lain seperti aspek psikologis, kondisi fisik atlet, serta variasi teknik latihan, guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi akurasi smash dalam permainan bulutangkis.