BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkanhasilpenelitiandanperhitungansertaanalisis data yang telahdilakukan, makadapatditarikkesimpulanbahwa :

1. Metode latihan penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh yangsignifikan terhadap penguasaanketerampilan teknik dasar lob bertahanpadaatletusiadini di SekolahBulutangkisIvanalie (SBI)..
2. Metode latihan penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh yangsignifikan terhadap penguasaanketerampilan teknik dasar *dropshot*padaatletusiadini di SekolahBulutangkisIvanalie (SBI).

B. Saran

1. Bagi Atlet

Metode latihan penetapan tujuan dinamik khususnyadalamcabang olahragabulutangkissangatmenunjanguntukkeberhasilan atlet dalam menguasai keterampilan teknik dasar lob bertahan dan*dropshot*. Denganmetodelatihaniniatletakanlebihfokuspadaorientasitujuanlatihan yang ingindicapainyadenganmengkombinasikanantaratujuan proses dengantujuanhasildanjugamenuntutregulasi proses berfikiruntukmenguasaisuatuketerampilangerak. Olehkarenaitusangatlah di butuhkanmetodelatihanpenetapantujuandinamikuntuksemuaatlet yang harusdilatihhinggasejakusiadini.

2. Bagi Pelatih

Menurutpenulisketahuiselamaini parapelatihmasih sangatterfokus padaaspeklatihanfisik, teknik, dan taktik saja, sementarapadaaspeklatihan mental/*psikologi* masihterabaikan.Dengan adanya metode latihan penetapantujuandinamik yang

diterapkanpadaatletsejakusiadinimakaakanadaperubahan yang lebihbaikterhadappeningkatanprestasiatlet.

Penulismenyarankankepadaparapelatihdanpakarolahragakompetitif yang berkecimpungdalamcabangolahragabulutangkisuntuk menerapkan metode latihan penetapantujuandinamikdan terusmenggaliilmu-ilmu yang dapatdijadikansebagaipenunjangkeberhasilandalammelatih.Hal inibertujuanuntuklebihmemberikankontribusiterhadappengembangandankemajuancabangolahragabulutangkis.

3. BagiPeneliti

Untukpenelitiselanjutnyasebaiknyadilakukanpenelitiandenganvariabel yang lebihbanyakkarenametodelatihan mental tidakhanyadenganpenetapantujuandinamiksaja, masihadametodelatihan mental lainnya yang memberikankontribusiterhadappeningkatanpenguasaanketerampilangerakbahkanmeningkatkanprestasiatlet.

Demikiankesimpulandansumbangan saran yang dapatpenuliskemukakan, semogahasilpenelitianinidapatbergunadanmemberikanmanfaatbagipengembanganolahraga, khususnya cabang olahraga bulutangkis.