

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan sampai proses analisis dan pengujian hipotesis, maka penulis menetapkan simpulan berikut :

Metode latihan *fartlek* berdampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet UKM bulutangkis UPI.

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melihat dan menganalisis hasil dari proses hingga akhir pelaksanaan penelitian di lapangan, peneliti menyarankan untuk melatih daya tahan, banyak bentuk metode latihan daya tahan yang hampir sama dengan kebutuhan cabang olahraga.

Penulis merasa banyak hal yang telah didapat dari penelitian ini terutama wawasan dan pengetahuan tentang proses latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada cabang olahraga bulutangkis yang dalam hal ini adalah metode latihan *fartlek*.

Kebutuhan cabang olahraga bulutangkis tidak hanya teknik, percaya diri atau pengalaman saja, tapi berkaitan dengan daya tahan arobik. Dimana ketika harus bertahan pada saat really yang panjang di set ke tiga, dan mungkin dalam satu hari atlet harus bertanding selama 2 sampai 3 kali. Maka tidak cukup cuma melatih teknik saja, dan selalu pengulangan teknik sampai atlet merasa lelah.

Maka saya menyarankan untuk semua para pelatih cabang olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis, sesuai dengan kebutuhannya yang di tuntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan dalam waktu yang lama, dari mulai atlet melakukan servis kemudian melakukan really hingga menjatuhkan atau mematikan shuttlecock. Metode latihan *fartlek* hampir sama dengan kebutuhan cabang olahraga bulutangkis yaitu bermain-main dengan waktu, jarak atau kecepatan yang singkat dan termasuk pada metode latihan daya tahan.