

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan atas penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Latihan *drill single shuttlecock* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap hasil pertandingan bulutangkis nomor tunggal putra
2. Latihan *drill multi shuttlecock* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap hasil pertandingan bulutangkis nomor tunggal putra
3. Latihan *drill single shuttlecock* lebih efektif dari latihan *drill multi shuttlecock*
4. Terdapat pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut terhadap hasil pertandingan nomor tunggal

B. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yang mencoba mengungkap pengaruh latihan *drill single shuttlecock* dengan *drill multi shuttlecock* terhadap hasil pertandingan. Penerapan latihan kecepatan respon gerak melalui latihan teknik memerlukan tahapan-tahapan yang sistematis dan berkesinambungan. Artinya tahapan dalam latihan teknik mulai dari tahap verbal *kognitif stage* (tahap *verbal kognitif*) *motor stage* (tahap motorik) sampai tahap *autonomous stage* (tahap otonomi) harus dilalui tahap demi tahap.

Hasil penelitian ini hanya dapat diterapkan pada tahapan *motor stage* dan *autonomous stage*, serta jumlah atlet untuk latihan ini tidak bisa dilakukan dalam jumlah yang besar. Oleh karena dalam penerapannya membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup. Selain itu hasil penelitian ini merupakan bukti bahwa dalam melakukan latihan baik fisik, teknik, taktik maupun psikis perlu dilakukan dengan sistematis dan berkesinambungan, dan berulang-ulang yang disesuaikan dengan tingkat penguasaan dan kebutuhan atlet.

Riko Rusdian, 2018

PENGARUH LATIHAN DRILL SINGLE SHUTTLECOCK DENGAN DRILL MULTI SHUTTLECOCK TERHADAP HASIL PERTANDINGAN NOMOR TUNGGAL PUTERA PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

C. SARAN

1. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan menerapkan *metode drill single shuttlecock* dalam proses latihan terutama dalam melatih peningkatan jumlah pukulan dan mematangkan teknik.
2. Berkaitan dengan hasil penelitian perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah dan kondisi sample yang lebih representatif. Sehingga akan menghasilkan kajian yang lebih mendalam.
3. Penulis menganjurkan kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan jumlah pukulan agar mencoba bentuk dan pola latihan lain., dengan harapan dapat menambah pembendaharaan bentuk dan pola latihan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Riko Rusdian, 2018

PENGARUH LATIHAN DRILL SINGLE SHUTTLECOCK DENGAN DRILL MULTI SHUTTLECOCK TERHADAP HASIL PERTANDINGAN NOMOR TUNGGAL PUTERA PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS

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