

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisis data dari penelitian pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis adalah sebagai berikut :

- 1 Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

#### 5.2. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga bulutangkis dan pembaca pada umumnya agar lebih menggali ilmu tentang metode latihan yang baik dan benar untuk diterapkan pada atlet. Dan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih khususnya di cabang olahraga bulutangkis dapat mengembangkan kembali hasil penelitian dengan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* agar dapat menjadi sebuah pembaruan yang berguna untuk keberhasilan atlet bulutangkis.
3. Bagi para pelatih dan atlet khususnya di cabang olahraga bulutangkis dapat mengkaji pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot*. Adapun kesimpulan yang diperoleh dari kedua metode latihan tersebut yaitu, metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot*

cabang olahraga bulutangkis, dan metode latihan *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam