

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan selama 16 kali pertemuan pada atlet UKM Bulutangkis upi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada Bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Latihan *drill* dengan *interval* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Hasil pukulan *overhead clear forehand*.
2. Latihan *drill* Tanpa *interval* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Hasil pukulan *overhead clear forehand*.
3. Metode latihan *drill* dengan *interval* memiliki nilai yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan metode latihan *drill* tanpa *interval*, hal ini mengindikasikan bahwa Metode latihan *drill* dengan *interval* lebih baik dibanding dengan metode latihan *drill* tanpa *interval*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan selama 16 kali pertemuan pada atlet UKM Bulutangkis upi, maka penulis merangkum implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi atlet dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand* dengan menggunakan latihan *drill* dengan *interval* dan latihan *drill* Tanpa *interval*.
2. Pelatih diharuskan memiliki kreativitas dalam mengembangkan pelatihan. Sangat penting bagi atlet untuk tidak terpaku kepada model pelatihan konvensional yang menuntut atlet untuk menunggu arahan pelatih dan seolah-olah pelatih merupakan sumber utama dalam menerapkan proses pelatihan. Dengan memberikan inovasi baru dalam menerapkan latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* pada pelatihan pukulan *overhead clear forehand*

dapat menjadikan atlet lebih aktif dan dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri.

3. Lembaga atau club dapat mendukung dan memfasilitasi proses pelatihan pukulan *overhead clear forehand* untuk kemajuan dan perkembangan atlet.
4. Atlet diharapkan dapat memberikan berbagai dukungan terhadap proses latihan agar terlaksana dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan beserta temuan-temuan dan hasil penelitian, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Setelah pelaksanaan latihan, atlet diharapkan mampu meneruskan pelatihan yang telah diberikan agar atlet dapat berkembang dan mampu meningkatkan keterampilannya dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand* dengan kepercayaan diri yang baik.

2. Bagi Pelatih

Setelah diberikannya inovasi terbaru dengan menerapkan latihan *drill* dengan *interval* dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand*, penulis berharap model ini dapat dijadikan referensi program untuk pembelajaran selanjutnya selain dengan metode konvensional yang hanya berpusat pada pelatih.

3. Bagi Pihak Club

Bagi pihak club diharapkan selalu melihat dan mengevaluasi pelatih maupun atlet dalam setiap pelatihan dan juga memberikan apresiasi dan penghargaan kepada atlet maupun pelatih yang dapat mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Penghargaan ini diberikan agar atlet maupun pelatih tetap memberikan keterampilan terbaiknya dan ide-ide dalam pelatihan agar terus meningkat.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti yang lain, penelitian ini dilakukan memerlukan proses yang panjang dan waktu yang cukup lama. Untuk selanjutnya bagi peneliti yang lain, penulis merekomendasikan agar dapat mengembangkan model pelatihan yang lain

dengan sampel dan analisis serta level yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang baik dan juga meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri atlet dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand* sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.