

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian tentang “pengaruh latihan *circuit* dan *drill* terhadap teknik dasar pukulan *underhand lob* pada atlet UKM bulutangkis UPI”. maka dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh metode latihan teknik dengan model *circuit* terhadap keterampilan *underhand lob* pada atlet UKM bulutangkis UPI. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 19,882 > t_{tabel} 2,14$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan model *circuit* sebesar 61,73 dan *posttest* sebesar 69,73, maka terjadi peningkatan pengaruh yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan persentase peningkatan sebesar 13%, sehingga H_a diterima.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob* pada atlet UKM bulutangkis UPI. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 16,508 > t_{tabel} 2,14$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan *drill* sebesar 61,73 dan *posttest* sebesar 69,27, maka terjadi peningkatan pengaruh yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan persentase peningkatan sebesar 12%, sehingga H_a diterima.
- 5.1.3 Tidak Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan teknik dengan model *circuit* dan metode latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob* pada atlet UKM bulutangkis UPI. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 0,767 > t_{tabel} 2,05$ dan nilai signifikansi $0,449 > 0,05$, jika dilihat dari rata-rata *pretest* kelompok latihan model *circuit* sebesar 61,73, *posttest* sebesar 69,73 dengan *pretest* kelompok latihan *drill* sebesar 61,73 dan *posttest* sebesar 69,27, maka selisih dari hasil *posttest* kedua latihan tersebut sebesar 0,460, hampir tidak ada perbedaan pengaruh, namun metode latihan model *circuit* mengalami peningkatan yang lebih baik. Sehingga H_a ditolak dan H_o diterima.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi piha-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga bulutangkis, yaitu pelatih dan atlet bulutangkis.

5.2.1 Bagi pelatih latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill* dapat digunakan sebagai bentuk variasi dan evaluasi di dalam latihan yang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob*. Selain itu dapat dijadikan rujukan program latihan yang tepat.

5.2.2 Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan agar atlet terus meningkatkan proses latihan, untuk memiliki keterampilan teknik dasar yang baik.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber data penelitian yang relevan, dapat dijadikan jurnal penelitian terdahulu dan bisa dilakukan perbaikan yang lebih mendalam dalam ilmu olahraga bulutangkis.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal atlet. keterbatasan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

5.3.1 Sampel tidak diasramakan sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*, meskipun pelatih sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas tinggi di luar latihan.

5.3.2 Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, waktu istirahat dan sebagainya.

5.3.3 Penelitian ini sudah berusaha mengontrol kesanggupan tiap-tiap atlet dalam berlatih, namun masih ada yang belum memaksimalkan proses latihan.

5.3.4 Jumlah pos yang terlalu banyak sehingga berdampak terhadap beberapa aspek kondisi atlet dalam proses latihan, misalnya saja kelelahan yang menyebabkan akurasi menjadi terganggu, sehingga pos yang direkomendasikan dalam model latihan ini terdiri dari 4-6 pos latihan dengan setiap pos memiliki satu jenis latihan.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti didalam penelitian ini sebagai berikut:

- 5.4.1 Bagi pelatih UKM bulutangkis UPI, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atlet UKM bulutangkis UPI, jumlah item latihan yang terlalu banyak, maka rekomendasi untuk pelatih selanjutnya adalah mengurangi jumlah item latihan dan pos latihan berkisar antara 4-6 pos latihan saja karena latihan teknik, atlet tidak boleh mengalami kelelahan yang berarti.
- 5.4.2 Bagi atlet UKM bulutangkis UPI agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga kemampuan, keterampilan teknik, khususnya teknik dasar pukulan *underhand lob* dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
- 5.4.3 Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini