

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, pembahasan, dan perbandingan, dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik terbukti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *block practice* dengan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis, namun pada tatanan praktis kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh walaupun tidak signifikan perbedaannya.

1.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi: jika seorang pemain dan pelatih mengetahui bahwa latihan *block practice* dan latihan *random practice* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis, maka latihan ini dapat dijadikan sebagai referensi dan digunakan untuk variasi bentuk latihan.

1.3 Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan dan pembahasan pada penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bulutangkis SMP Darul Hikmah, supaya selalu memberikan program latihan yang efektif, efisien dan pelatih pada umumnya harus lebih kreatif tergantung dari kebutuhan pemain yang ikut ekstrakurikuler, khususnya pada program latihan *forehand lob* dan *backhand lob*.
2. Bagi pemain atau siswa SMP Darul Hikmah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis supaya terus berusaha meningkatkan keterampilan yang menjadi dasar dalam bermain bulutangkis yaitu *forehand lob* dan *backhand lob*.
3. Penelitian ini masih banyak kekurangan dan bagi peneliti selanjutnya perlu dikembangkan dan disempurnakan suatu latihan pada penelitian ini.

4. Penelitian ini sebuah penerapan metode latihan terhadap keterampilan teknik dasar *forehand lob* dan *backhand lob* dalam bulutangkis dengan hasil yang sudah ada, dipersilahkan bagi peneliti selanjutnya menerapkan metode latihan ini terhadap teknik dasar cabang olahraga lain.