

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis terhadap data penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, diantaranya;

1. Metode *blocked practice* berpengaruh terhadap keterampilan bulutangkis
2. Metode *random practice* berpengaruh terhadap keterampilan bulutangkis
3. Pada latihan anak usia 12-14 tahun, metode *random practice* lebih berpengaruh secara signifikan dari *blocked practice* terhadap keterampilan bulutangkis

#### 5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini telah menjelaskan serta menunjukkan bahwa metode latihan *blocked practice* dan *random practice* dalam penerapan program latihan sama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan bulutangkis atlet. Meskipun hasil penelitian menunjukkan *random practice* lebih baik dibandingkan *blocked practice* tetapi pelatih tetap memerlukan kedua metode tersebut untuk menerapkan program latihan. Karena tidak dapat dipungkiri bahwa masing-masing metode memiliki kelebihan serta kekurangan masing-masing. Maka hasil penelitian ini semoga dapat menjadi gambaran bagi para pelatih bulutangkis maupun klub-klub bulutangkis untuk merencanakan program latihan yang tepat bagi anak maupun atlet.

Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pula apabila ingin membuat program latihan sendiri untuk berlatih, apabila memungkinkan atlet dapat merencanakan program latihan sendiri agar dapat merasakan sendiri manfaat dari melaksanakan latihan dengan dua metode yang berbeda ini yaitu *blocked practice* dan *random practice*.

#### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan serta memberikan yang terbaik untuk mencapai hasil yang sempurna. Namun tidak dapat dihindari dalam sebuah penelitian pasti ada saja

hambatan maupun keterbatasan yang tidak selalu dapat dilalui oleh peneliti. Berikut akan penulis jabarkan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini;

1. Peneliti tidak memiliki waktu yang cukup panjang untuk melakukan *treatment* kepada sampel penelitian, karena beberapa hambatan diantaranya; waktu sekolah siswa yang memang pulang sore, jadwal lapangan yang terbatas karena lapangan juga dipakai oleh klub, peneliti yang memang hanya bisa melakukan penelitian selama sebulan setengah karena waktu yang dimiliki tidak lebih dari itu, lalu semakin panjang waktu yang dibutuhkan untuk penelitian maka semakin besar juga biaya yang akan dikeluarkan untuk operasional, begitupun tenaga dan waktu yang akan ditumpahkan akan lebih besar pula.
2. Sampel terkadang tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam banyak hal baik teknis maupun non teknis. Sebut saja kedatangan yang terlambat ketika jadwal latihan, siswa yang tidak memakai pakaian yang seharusnya sehingga menghambat efektifitas latihan, siswa yang tidak konsisten dalam berlatih sehingga beberapa dari mereka harus dieliminasi sebagai sampel.
3. Instrumen tes yang digunakan menurut peneliti setelah dicoba untuk digunakan oleh peneliti, ternyata sangat membutuhkan banyak waktu dan kertas untuk menggunakan instrumennya. Karena peritem tes dan per pukulan membutuhkan beberapa kertas yang cukup banyak dan juga saat pelaksanaan tes akan sulit untuk langsung menilai di kertas format instrumen karena sangat rumit. Sehingga perlu pembuatan format baru untuk membuatnya lebih mudah. Untuk penilaian gerakanpun akan sulit bila dilakukan *in-time* sehingga perlu dilakukan pengambilan video untuk menilai gerakan atlet.

#### 5.4 Rekomendasi

Setelah melakukan dan menyelesaikan penelitian ini peneliti memiliki beberapa rekomendasi untuk dapat dijadikan bahan perbaikan dan bahan pembelajaran untuk kedepannya, diantaranya;

1. Untuk para pengguna hasil penelitian seperti pelatih, atlet, klub, maupun pelatih ekstrakurikuler. Meskipun *random practice* dalam penelitian ini membuktikan hasil peningkatan yang lebih baik. Tapi *random practice* maupun *blocked practice* keduanya juga tetap perlu dilakukan dalam latihan. Karena masing-masing dari metode tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Apabila ingin berfokus pada satu keterampilan untuk dilatih, peneliti merekomendasikan latihan dengan *blocked practice*. Tetapi apabila ingin melatih *performance, game* situasi, keterampilan dinamis sekaligus maka peneliti merekomendasikan latihan dengan *random practice*.
2. Untuk para peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian yang serupa maupun sejenis yang berkaitan dengan keterampilan olahraga, dengan menggunakan metode *blocked* maupun *random practice* penulis merekomendasikan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak, melakukan penelitian dengan waktu serta pengulangan latihan yang lebih banyak, program yang lebih matang serta kesiapan teknis maupun non-teknis lainnya yang lebih baik. Agar hasil penelitian nantinya dapat lebih akurat dan lebih terlihat hasilnya. Mencoba berbagai instrumen keterampilan bulutangkis juga dapat menjadi pilihan agar hasil penelitian lebih valid serta lebih meyakinkan.