

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta bertitik tolak dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya mengenai pengaruh latihan *servis menggunakan alat bantu tali* dengan yang *tidak menggunakan alat bantu tali* terhadap keterampilan *servis pendek* pada permainan bulutangkis, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Latihan *servis menggunakan alat bantu tali* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *servis pendek* pada permainan bulutangkis.
- Latihan *Servis yang tidak menggunakan alat bantu tali* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *servis pendek* pada permainan bulutangkis
- Berdasarkan hasil pengujian statistik, bentuk latihan *servis menggunakan alat bantu tali* dengan yang *tidak menggunakan alat bantu tali* tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan servis pendek. Artinya kedua bentuk latihan tersebut sama-sama efektif atau berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan servis pendek, akan tetapi keduanya tidak memiliki perbedaan pengaruh latihan untuk keterampilan servis pendek backhand.

#### **A. Saran**

Berdasarkan temuan-temuan dalam pelaksanaan penelitian, maka diajukan pula saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih maupun guru hendaknya mampu menggunakan kedua bentuk latihan

tersebut secara baik sesuai dengan situasi dan kondisi yang mendukung dan memiliki program latihan yang baik juga , serta perlu pula diupayakan penggunaan kedua latihan ini secara bergantian sehingga tidak menimbulkan kebosanan kepada yang dilatih.

2. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk lebih melengkapi berbagai sarana dan prasarana yang mendukung bagi kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, baik sarana permainan maupun sarana latihan yang mendukung keterampilan siswa dalam permainan bulutangkis.
3. Bagi peneliti lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dilakukan penelitian yang lebih luas dan lebih bervariasi baik dalam bentuk latihannya maupun objek yang ditelitinya, seperti penelitian yang dilakukan pada atlet usia dini.