

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* dengan posisi net tetap (155 cm) terhadap hasil latihan *dropshot* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Plumbon Kabupaten Cirebon.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* dengan posisi net berubah (145 cm) terhadap hasil latihan *dropshot* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Plumbon Kabupaten Cirebon.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* dengan posisi net berubah (135 cm) terhadap hasil latihan *dropshot* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Plumbon Kabupaten Cirebon.
4. Latihan *dropshot* dengan posisi net tetap (155 cm) lebih baik dibandingkan latihan *dropshot* dengan posisi net berubah (145 cm) dan (135 cm) karena rata-rata persentase peningkatan latihan *dropshot* dengan posisi net tetap lebih besar dibandingkan dengan rata-rata persentase latihan *dropshot* dengan posisi net berubah.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Metode latihan *dropshot* dengan posisi net tetap dan net berubah hanya usaha untuk meningkatkan teknik bermain dalam olahraga bulutangkis, untuk itu perlu disadari oleh pemain dan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik secara kontinu untuk menunjang stamina atlet pada saat bertanding.
2. Selain teknik dan fisik, seorang pemain bulutangkis hendaknya juga menguasai taktik bermain yang baik. Dengan memperhatikan taktik, berarti pemain harus memahami kondisi musuh dengan baik. Dengan memiliki taktik yang baik maka pemain akan dapat merencanakan suatu metode atau cara yang paling tepat untuk menghadapi musuh dan mampu mengatur tempo kompetisi dari setiap pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan terkait dengan tema yang diangkat yaitu pengaruh latihan *dropshot* dengan posisi net tetap dan net berubah terhadap hasil latihan *dropshot*.