

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, dengan menggunakan tindakan siklus terhadap peningkatan keterampilan *smash forehand* pada Atlet Klub Bulutangkis FIK-UNJ menggunakan alat bantu bola kecil. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan atau perubahan yang sangat baik pada kemampuan atlet dalam melakukan keterampilan *smash forehand*. Dari data tes awal nilai rata – rata atlet yakni 8,4 kemudian setelah dilaksanakannya tindakan pada siklus I dan dilakukan tes akhir terjadi peningkatan yang signifikan pada data tes akhir nilai rata – rata atlet yakni 9,69. Tingkat keberhasilan atlet dari 20 atlet yang mengikuti tes awal yakni 5 atlet atau 25%. Sedangkan pada tes akhir tingkat keberhasilan atlet dari 20 atlet yang mengikuti tes akhir yakni 16 atlet atau 80%.

B. Implikasi

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Peningkatan hasil itu tidak yang instan semuanya butuh proses untuk terjadi peningkatan. Oleh karena itu dengan latihan yang benar semua materi yang ingin kita tingkatkan akan tercapai.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus sebisa mungkin membuat latihan menjadi menarik dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya dan tidak membuat atletnya menjadi bosan.
2. Pelatih harus bisa menyusun program latihan dengan sebaik-baiknya karena program latihan adalah perencanaan yang akan langsung diaplikasikan di saat latihan.
3. Agar pelatih lebih memahami bagaimana cara untuk melakukan berbagai strategi pelatihan dengan menggunakan berbagai metode latihan.
4. Kreativitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan hendaknya bervariasi.
5. Pelatih dapat menggunakan serta menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi sesuai dengan tujuan latihan.