

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah terdapat di bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan antara sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin terhadap energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta adalah sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan dari sistem pertandingan reli 21 poin dengan sistem pertandingan reli 11 poin terhadap energi yang digunakan yang dihasilkan dari sebuah pertandingan cabang olahraga bulutangkis tunggal putra di Universitas Negeri Jakarta menghasilkan nilai t-hitung sebesar 1,54 dibawah t-tabel 2,073. Dengan rata-rata reli 21 poin terhadap energi yang digunakan 483,17 lebih besar dibandingkan rata-rata reli 11 poin terhadap energi yang digunakan 402,67 lebih kecil.
2. Tidak terdapat perbedaan dari sistem pertandingan reli 21 poin dengan sistem pertandingan reli 11 poin terhadap intensitas denyut nadi latihan yang dihasilkan dari sebuah pertandingan cabang

olahraga bulutangkis tunggal putra di Universitas Negeri Jakarta menghasilkan nilai t-hitung sebesar 1, dibawah t-tabel 2,073. Dengan rata-rata reli 21 poin terhadap denyut nadi latihan 0,76 (76%) lebih besar dibandingkan rata-rata reli 11 poin terhadap denyut nadi latihan 0,72 (72%) lebih kecil.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada mahasiswa ilmu keolahragaan dapat menggunakan sistem reli 21 poin dalam melakukan pertandingan bulutangkis tunggal putra dan disarankan agar melakukan pertandingan dengan sistem reli 21 poin karena terdapat perbedaan yang cukup signifikan dilihat dari rata-ratanya, jika dibandingkan dengan pertandingan yang menggunakan sistem reli 11 poin, hal ini mengakibatkan sistem reli 21 poin dapat digunakan saat latihan tapi dilihat dari statistiknya sistem reli 11 poin maupun sistem reli 21 poin tidak terdapat perbedaan.
2. Kepada masyarakat atau bahkan kepada atlet yang akan melakukan olahraga terutama dengan intensitas tinggi dan dengan waktu yang cukup lama maka sangat dianjurkan untuk melakukan pertandingan

bulutangkis tunggal putra dengan menggunakan sistem reli 21 poin dilihat dari rata-ratanya.

3. Kepada pembaca yang ingin mengembangkan penelitian ini mengenai pertandingan bulutangkis dengan menggunakan sistem reli 21 poin dan sistem reli 11 poin dapat dikembangkan pada sistem latihan yang menghasilkan energi yang digunakan lebih besar dan intensitas denyut nadi berada pada amang interval garis batas normal dengan menerapkan pertandingan ganda putra atau pertandingan ganda putri.

4. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa, sebaiknya diperhatikan jumlah pertandingan yang akan dilakukan oleh pemain, menggunakan pemain yang sama dalam melakukan pertandingan bulutangkis baik tunggal dan ganda dalam menerapkan sistem reli 21 poin atau sistem reli 11 poin.