

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, peneliti ingin memberikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisa data yang telah peneliti lakukan, yang dilakukan dengan teknik tes awal dan tes akhir pada permasalahan-permasalahan yang ada didalam penelitian ini.

1. Berdasarkan analisa deskriptif pada latihan yang menggunakan *multi ball* maka diperoleh nilai minimum pre-test sebesar 15 dan nilai maksimumnya sebesar 24, dan nilai minimum post-test sebesar 20 dan nilai maksimumnya sebesar 28, serta nilai rata-rata pre-test sebesar 18,40 dan nilai rata-rata post-test sebesar 24,80 dengan nilai gain score sebesar 6,40.
2. Demikian pula dengan latihan *shadow bet besi* diperoleh nilai minimum pre-test sebesar 15 dan nilai maksimumnya sebesar 23, dan nilai minimum post-test sebesar 20 dan nilai maksimumnya sebesar 26 serta nilai rata-rata pre-test sebesar 18,80 dan nilai rata-rata post-test sebesar 23,20 dengan nilai gain score sebesar 4,40.
3. Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas dapat disimpulkan bahwa kedua latihan yaitu latihan multiball dan latihan shadow bet besi memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan pukulan *smash forehand*. Namun jenis latihan

yang menggunakan *multi ball* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan pukulan *smash forehand*, hal ini dapat dilihat dari nilai gain score yaitu sebesar 6,40 lebih besar dari nilai gain score yang menggunakan latihan *shadow bet besi* yaitu sebesar 4,40.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti buat maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pembina atau Pelatih, Guru Olahraga maupun Pengamat Olahraga diharapkan dapat mempergunakan instrument tes *smash forehand* sebagai alat ukur dalam penyusunan program latihan *smash forehand*.
2. Setelah diketahui latihan *multi ball* dapat memberi pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *shadow bet besi*, maka diharapkan latihan *multi ball* ini dapat dijadikan alternatif bentuk model latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash forehand*.
3. Peneliti menyarankan kepada peneliti lainnya untuk menjadikan penelitian yang serupa sebagai referensi dalam membuat penelitian agar penelitian ini dapat berkembang.