

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada permainan bulutangkis di MTS Roudotul Muhibbin. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan t hitung $7,331 > t_{\text{tabel}} 2,26$, dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 38,4%.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas, seperti berikut ini:

1. Bagi pihak guru MTS Roudotul Muhibbin, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memahami dan mencermati setiap perkembangan atletnya dalam berlatih bulutangkis.
2. Bagi atlet yang telah memiliki kemampuan pukulan lob yang baik, hendaknya dapat mempertahankan atau dapat lebih ditingkatkan dengan latihan yang lebih teratur dan terprogram.
3. Penelitian yang serupa dapat dilakukan dengan menambah sampel yang melibatkan seluruh olahraga bulutangkis, dimana perlakuan melempar shuttlecock telah diselaraskan dengan program.