

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada pemain umur 12-17 tahun di club PB Samudra berada dalam kategori sedang. Keterampilan teknik dasar merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh para peserta latihan bulutangkis untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Berdasarkan hasil analisis ternyata sebagian besar memiliki kemampuan yang sedang, hanya sepertiga dari seluruh peserta yang memiliki kemampuan baik dan sisanya memiliki kemampuan yang kurang, secara keseluruhan diperoleh 5 peserta yang memiliki kemampuan kurang. Menurut keterangan dari pelatih Bulutangkis PB Samudra Bekasi, tidak semua peserta latihan sepak bola yang beliau latih menguasai teknik dasar 55 bermain bulutangkis dengan baik. Ada beberapa peserta yang kurang dalam penguasaan teknik dasar. Karena disebabkan kurangnya porsi latihan yang didapat dari beberapa peserta dan jarak antara rumah dengan tempat latihan yang terlalu jauh

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran antara lain sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar bermain bulu tangkis pada dasarnya dapat dimiliki serta dikuasai pemain bulu tangkis secara maksimal melalui

latihan-latihan yang terprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana.

2. Pemberian latihan teknik dasar bermain bulutangkis hendaknya diberikan sejak usia dini agar lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, dan memiliki target.