

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan berdasarkan dari hasil penelitian diatas bahwa latihan *Drill* raket beban memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *Smash* atlet remaja PB Jaya Raya Hafana Kabupaten Bekasi dengan hasil dari T hitung sebesar $3,52 > T$ tabel sebesar $2,22$ pada $(\alpha) = 0,05$. Maka kesimpulannya ialah T hitung lebih besar dari pada T tabel, dan menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Melalui metode latihan ini memiliki pengaruh atau dampak terhadap keterampilan atlet, sehingga atlet lebih merasa percaya diri dalam melakukan keterampilan *smash* agar bisa menghasilkan point Ketika sedang bertanding.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih PB Jaya Raya Hafana dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih keterampilan *smash* atletnya.
2. Untuk para atlet lebih tingkatan kemampuan, teknik dan taktik agar PB Jaya Raya Hafana bisa terus lebih berkembang dan maju.
3. Untuk guru olahraga dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengetahui cara keterampilan *smash* bulutangkis.

