

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh latihan *basic movement patterns* terhadap kemampuan bermain bulutangkis atlet bulutangkis PB. Putri Mayang Jambi. Telah terbukti dari hasil pretest dan posttest kemampuan bermain bulutangkis dibuktikan dari hasil uji Hipotesis dengan menggunakan Uji-T dengan hasil T_{hitung} servis bulutangkis dengan skors sebesar 15,49187 kemudian pada pukulan lob dengan skor 11 selanjutnya pukulan smash bulutangkis dengan skor 23,53165 dari tiga tes kemampuan bermain bulutangkis ini Lebih besar dari T_{tabel} 1,83311 dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Maka dengan demikian H_a . Diterima H_o . ditolak.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut ini :

1. Dalam rangka memperbaiki kemampuan bermain bulutangkis pada atlet bulutangkis sebaiknya diberikan latihan yang terprogram
2. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
3. Untuk selanjutnya diharapkan untuk para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan.

4. Bagi pelatih atau pembina yang akan mengadakan latihan tentang *basic movement patterns* terhadap kemampuan bermain bulutangkis, penulis menganjurkan untuk metode-metode baru sesuai tuntutan kondisi.
5. Bagi para pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa mengajari atau berbagai kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis.