

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Squad Jump* dan *Push Up* terhadap ketepatan *Jump Smash* pada Pemain Bulutangkis klub putri mayang, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $t_h (17,55) > t_t(1,753)$

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang di berikan ialah:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan kekuatan terlebih dahulu seperti latihan *Squat Jump* Dan *push up* yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan *jump Smash* dalam permainan bulutangkis.
2. Timbulnya semangat dari para atlet untuk meningkatkan kemampuan *Jump smash* setelah di berikan latihan yang teratur.
3. Latihan kekuatan ini harus rutin di laksanakan oleh para atlet, apabila ingin mendapatkan hasil *jump smash* yang optimal.