

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pengaruh *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB.Starka Kerinci ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan pukulan *long backhand*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti < 0,05 dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Latihan pukulan *drill* memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis
2. Disarankan kepada pelatih atlet atau pun pembina olahraga menggunakan Latihan pukulan *drill* sudah teruji berpengaruh, dan juga Latihan sederhana yang menghasilkan efek yang bagus terhadap pukulan *long backhand*.
3. Program Latihan yang tepat juga sangat menunjang keberhasilan dalam meningkatkan pukulan *long backhand*, maka dari kepada pelatih harus membuat program Latihan yang sesuai.

