



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan sesuai dengan jawaban hipotesis dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Liliefors, data pretest, posttest, dan selisih dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Lhitung pada data pretest sebesar 0,1514, posttest sebesar 0,1290, dan selisih sebesar 0,1763, yang seluruhnya lebih kecil daripada nilai Ltabel sebesar 0,2130 pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ $\alpha=0,05$. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik.
2. Metode latihan drill terbukti mampu meningkatkan kemampuan smash forehand pada atlet PB Amiga Tembilahan. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan, dengan nilai rata-rata selisih (Md) sebesar 1,375. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *forehand smash* atlet mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan drill yang diberikan selama penelitian berlangsung.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

3. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash forehand pada atlet PB Amiga Tembilaan. Dengan demikian, metode latihan drill dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan smash forehand dalam permainan bulu tangkis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan smash forehand pada atlet PB Amiga Tembilaan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menerapkan metode latihan drill secara terprogram dan berkelanjutan dalam proses latihan, karena metode ini terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash forehand atlet. Selain itu, pelatih perlu menyesuaikan intensitas dan variasi latihan dengan kemampuan masing-masing atlet agar hasil yang diperoleh lebih optimal.
2. Bagi atlet, disarankan untuk mengikuti program latihan dengan disiplin, sungguh-sungguh, dan konsisten. Atlet juga perlu meningkatkan motivasi serta frekuensi latihan agar kemampuan teknik smash forehand



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.

Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

dapat berkembang secara maksimal dan mendukung peningkatan prestasi dalam pertandingan.

3. Bagi PB Amiga Tembilaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis, terutama smash forehand. Penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pembinaan atlet.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kemampuan smash forehand, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya cabang olahraga bulu tangkis.