

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap kemampuan pukulan overhead lob bulutangkis pada siswa SMP Negeri 9 Kota Tangerang Selatan dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh Latihan *massed practice* terhadap hasil overhead lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP N 9 Kota Tangerang Selatan. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0.000 < 0.05$
2. Terdapat pengaruh Latihan *distributed practice* terhadap hasil overhead lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP N 9 Kota Tangerang Selatan. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0.000 < 0.05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap hasil Overhead lob bulutangkis di SMP Negeri 9 Kota Tangerang Selatan. Latihan *massed practice* lebih efisien dalam meningkatkan pukulan overhead lob bulutangkis terhadap peserta ekstrakurikuler bulutangkis dari pada latihan *distributed practice* berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai T kelompok *massed practice* $-15.854 > -7.279$ kelompok *distributed practice*.

B. Saran

1. Penelitian ini terbatas hanya meneliti pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan overhead lob. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian mengenai beberapa latihan lainnya yang berpengaruh terhadap overhead lob, seperti metode latihan lempar shuttlecock, shadow raket, kok gantung, shadow raket beban dan lain sebagainya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kembali permasalahan terkait overhead lob disarankan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *massed practice* dan *distributed practice* dengan bentuk latihan lain agar

diperoleh informasi mengenai bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan overhead lob bulutangkis.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian didalam klub-klub besar bulutangkis yang mempunyai model latihan yang teratur dan lebih sistematis agar hasil penelitian menjadi lebih relevan.

