

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan pukulan *short service* pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *massed practice* terhadap ketepatan pukulan *short service* pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0,000 < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *distributed practice* terhadap hasil ketepatan pukulan *short service* pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0,000 < 0,05$.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap ketepatan pukulan *short service* pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen.

B. Saran

1. Penelitian ini terbatas, hanya meneliti pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan pukulan *short service*.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kembali permasalahan terkait *short service*, disarankan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *massed practice* dan *distributed practice* dengan bentuk latihan agar diperoleh informasi mengenai bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *short service*.
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