

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh Latihan Target Tetap Dan Berubah terhadap ketepatan *Long Service* pada ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 9 Kota Tangerang Selatan Bahwa:

1. Terdapat pengaruh Latihan Target Tetap terhadap ketepatan *Long Service* pada ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 9 kota Tangerang selatan. Hal ini di dasarkan pada nilai sig  $0,000 < 0,05$
2. Terdapat pengaruh Latihan Target Berubah terhadap ketepatan *Long Service* pada ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 9 kota Tangerang selatan. Hal ini di dasarkan pada nilai sig  $0,000 < 0,05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan target tetap (LTT) dan target berubah (LTB) terhadap ketepatan *long service* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 kota Tangerang selatan dari hasil uji independent sample t-test meperoleh nilai sebesar  $0,003 < 0,05$ .
4. Latihan Target Berubah (LTB) lebih efisien untuk meningkatkan Ketepatan *Long Service* dengan presentase peningkatan sebesar 26,6% Dibandingkan dengan peningkatan Latihan target tetap (LTT) yang sebesar 9,75%.

### B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kembali permasalahan terkait *Long service*, disarankan untuk menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP), Agar mengukur secara pasti tujuan atau kompetensi yang ditetapkan sebagai kriteria keberhasilannya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan penelitian model Pengembangan untuk *Test Long service* bulutangkis bagi pelajar.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian.