

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di Bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *tricep extension* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power Backhand* siswa SMA Negeri 1 Singkil Utara, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $8,968 > t$ tabel ($\pm 2,048$ untuk $n = 30$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti latihan *tricep extension* efektif meningkatkan *power Backhand*.
2. Tingkat efektivitas latihan *tricep extension* dalam meningkatkan *power Backhand* siswa dapat ditunjukkan dari nilai selisih rata-rata pretest dan posttest sebesar 1,40, sedangkan pengaruh variabel lain yang tidak diukur diperkirakan masih memengaruhi sisanya.

5.2. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat diterapkan secara optimal, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih untuk mengintegrasikan latihan *tricep extension* ke dalam program pembinaan olahraga, khususnya pada ajang O2SN tingkat SMA. Penerapan latihan ini secara terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan *power* dan

akurasi pukulan *Backhand* , sehingga dapat mendukung peningkatan performa siswa serta meningkatkan daya saing dalam kompetisi olahraga pelajar. Kepada siswa, agar secara rutin mengikuti latihan *tricep extension* dan latihan bulu tangkis lainnya, sehingga kemampuan *power Backhand* dapat meningkat dan menunjang prestasi olahraga mereka.

2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi peningkatan *power Backhand* , seperti kekuatan otot lengan secara keseluruhan, teknik pukulan, atau latihan koordinasi tangan-mata, agar hasil penelitian lebih komprehensif.