

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data dan analisis data terhadap uji hipotesis kedua bentuk latihan, yaitu tes kemampuan *footwork* dengan menggunakan Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow*. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* pada atlet bulutangkis di PB. Pondok Kopi, yakni dengan nilai $T_{hitung} (1,17) > T_{tabel} (2,23)$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shadow* terhadap Kemampuan *Footwork* pada atlet bulutangkis di PB. Pondok Kopi, yakni dengan nilai $T_{hitung} (1,67) > T_{tabel} (2,23)$.
3. Terdapat pengaruh secara simultan dari kedua bentuk latihan terhadap hasil tes Kemampuan *Footwork* dengan nilai $T_{hitung} (0,78) < T_{tabel} (2,23)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes Kemampuan *Footwork* Atlet PB. Pondok Kopi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas dan pembahasan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun. Sehingga ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Bagi para pelatih, sebaiknya lebih mengembangkan latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* kepada para atlet. Karena hal ini memberikan kontribusi yang baik dalam bermain bulutangkis khususnya untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *footwork*. Sehingga para atlet bisa mendapatkan prestasi yang maksimal.
2. Bagi para atlet atau pemain bulutangkis, sebaiknya terus berlatih dengan sungguh-sungguh, berusaha lebih keras, fokus, dan mengikuti arahan pelatih atau saat menyampaikan materi agar mendapatkan hasil yang maksimal maupun manfaat saat mengikuti latihan.
3. Bagi teman-teman mahasiswa yang sedang melakukan penelitian yang sama, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan atau mengubah variabel yang ada pada penelitian ini. Sehingga penelitian tentang kemampuan *footwork* pemain bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.