BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun yaitu layak digunakan adapun variasi model latihan tersebut meliputi (1) *Two Foot Forward*, (2) *In & Out*, (3) Melompat Kesamping dan Berlari, (4) Melompat dan Berlari, (5) *Side to Side*, (6) *Step* (gerakan menyamping) Kanan Kiri, (7) *Double Step* (gerakan menyamping) Maju Mundur, (8) *Shuttle Run*, (9) *Shadow Kok*, (10) 8 Arah Mata Angin. Model tersebut layak digunakan sebagai model latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun dengan interprestasi hasil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas atlet dalam meningkatkan atlet yang cerdas dan berkualitas.
2. Kreativitas guru peendiidikan jasmani dan pelatih eskul dalam menyampaikan materi bulutangkis terutama *footwork* hendaknya tidak terpaku kepada metode mengajar yang biasa digunakan guru olahraga dan pelatih eskul pada umumnya, dengan pemilihan modifikasi alat bantu mengajar hendaknya di sesuaikan dengan materi yang akan disampaikan sehinga mempermudah atlet dalam memahami dan menguasai materi bulutangkis.
3. Penelitan ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi PBSI krendang untuk pengambil kebijakan dalam peningkatkan mutu hasil belajar bagi para atlet.