

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode Latihan *speed play* berpengaruh signifikan terhadap hasil *vo2max* pada mahasiswa klub bulutangkis unisma Bekasi dengan hasil T_{hitung} sebesar $9,37 > T_{tabel}$ 2,26 pada $(\alpha) = 0,05$. Maka kesimpulannya adalah T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} , menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Metode Latihan ini memiliki pengaruh terhadap daya tahan kardio, sehingga mahasiswa klub bulutangkis unisma Bekasi dapat mempertahankan daya tahan yang maksimal dan dapat meningkatkan daya tahan yang lebih baik, sehingga mahasiswa dapat lebih percaya diri dalam berolahraga. Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini *Speed Play* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardio.

B. Saran – Saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk para pelatih bulutangkis dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih daya tahan atletnya.

2. Untuk Unisma Bekasi lebih diperhatikan lagi bahwasannya mahasiswa khususnya jurusan olahraga banyak yang memiliki kemampuan hebat di bidang olahraga khususnya bulutangkis itu sendiri. Oleh karena itu lebih diperhatikan lagi untuk sarana dan pra sarana yang lebih baik agar dimana klub bulutangkis Unisma Bekasi dapat melakukan Latihan dengan baik dan teratur.
3. Bagi Masyarakat semoga dapat membantu dalam melestarikan olahraga bulutangkis agar masyarakat dapat mengetahui bahwasannya olahraga bulutangkis sangat di minati.