

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *shadow shuttlecock* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet PB Pelita Harapan dengan hasil T hitung sebesar $13,23 > T$ tabel sebesar 2,57 pada $(\alpha) = 0,05$. Maka kesimpulannya adalah T hitung lebih besar dari T tabel, menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Kelincahan atlet meningkat sebagai hasil dari metode pelatihan ini, meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk berolahraga. Maka dapat disimpulkan, hipotesis penelitian bahwa latihan *shadow shuttlecock* secara signifikan meningkatkan kelincahan atlet PB Pelita Harapan.

B Saran

Berikut ini adalah beberapa saran yang ingin penulis sampaikan sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan :

- 1) Hal ini dapat menjadi acuan bagi para pelatih di PB Pelita Harapan untuk melatih para atlet untuk meningkatkan kelincahannya.

Untuk para atlet PB Pelita Harapan agar dapat terus meningkatkan kemampuan, teknik, taktik, dan kekuatannya untuk mencapai cita-citanya.