

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari analisis hasil statistik penelitian yang dilakukan atlet bulutangkis PB Santo Yoseph dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik T hitung sebesar $2,445 > T$ tabel sebesar $2,13$ pada α 5% atau $(\alpha) = 0,05$ yang artinya latihan *Footwork* berpengaruh terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB Santo Yoseph.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Peningkatan kelincahan Atlet Bulutangkis PB Santo Yosep, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Latihan *Footwork* dapat digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan kelincahan atlet, selain itu latihan yang dilakukan lebih mudah.

2. Bagi Atlet

Memberikan edukasi dan motivasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik, salah satunya factor kelincahan karena kelincahan merupakan factor yang sangat penting yang harus selalu dijaga oleh setiap pemain bulutangkis, agar mampu mengambil shuttlecock disetiap sudut pada saat bertanding, dan disarankan untuk melakukan latihan *Footwork* supaya dapat menjaga dan meningkatkan kelincahan secara baik dan maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk memperkuat hasil penelitian ini, disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah sampel dan menganalisis faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kelincahan, salah satunya adalah umur, antropometri, status gizi, kondisi psikososial dan lainnya, dimana hal tersebut berbeda- beda pada setiap individu para Atlet.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan melengkapi data variabel pretest dan posttes yang digunakan sebagai data pembanding agar dapat melihat perkembangan setiap individu.