

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan atlet PB. Mandiri Badminton Club, dengan  $t$  hitung  $9,81 < t$  tabel  $2,26$ .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan atlet PB. Mandiri Badminton Club, dengan  $t$  hitung  $7,45 < t$  tabel  $2,26$ .
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dengan latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Mandiri Badminton Club, dengan  $t$  hitung  $0 > t$  tabel  $2,09$ .

## **B. Saran-Saran**

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, atlet, pelatih bulutangkis maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni bulutangkis. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Bagi atlet PB. Mandiri Badminton Club agar terus berlatih dengan tekun dan penuh semangat untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis agar mendapatkan hasil yang maksimal dan mendapatkan prestasi.
2. Bagi pelatih PB. Mandiri Badminton Club, agar selalu memberikan program latihan efektif dan efisien mungkin pada atletnya. Memberikan model latihan yang bervariasi dan terprogram untuk meningkatkan kelincahan pada atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada penelitian ini, sehingga penelitian tentang kelincahan atlet bulutangkis dapat lebih luas lagi.