

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat penulis ambil dari hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, adalah bahwa hipotesis alternatif yang diajukan diterima artinya: “Terdapat pengaruh positif dan signifikan latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma”. Hal ini dapat diketahui dari:

1. Skor rata-rata *vertical jump test* kelompok eksperimen yaitu atlet yang diberi perlakuan latihan *skipping* sebesar 42,30 yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan latihan *skipping* dengan diperoleh skor rata-rata sebesar 35,00.
2. Hasil uji hipotesis menggunakan uji beda (uji t) diperoleh nilai  $p\text{-value}$   $(0,000) < \alpha$   $(0,05)$  dan  $t_{\text{hitung}} (4,328) > t_{\text{tabel}} (2,30)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga hipotesis yang diajukan diterima, artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.

#### B. Saran

Upaya meningkatkan power tungkai atlet bulutangkis usia 14-15 tahun, dengan melihat hasil penelitian yang telah diuraikan pada kesimpulan, maka dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Pelatih bulutangkis diharapkan senantiasa meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan kepelatihan, terutama tentang berbagai teknik pelatihan pada permainan bulutangkis. Pelatih bulutangkis diharapkan dapat menerapkan latihan *skipping* sebagai upaya peningkatan kemampuan *vertical jump* pada atlet. Melalui latihan *skipping* dapat melatih dan mengembangkan *explosive power* atau daya ledak otot tungkai. Kepemilikan daya ledak otot tungkai yang kuat berdampak pada kemampuan atlet dalam melakukan lompatan yang tinggi dan menghasilkan *smash* yang baik.
2. Pihak Manajemen PB Kharisma dan PB yang lain, dapat mengambil kebijakan berupa pemberian dukungan dan dorongan kepada para pelatih untuk meningkatkan kompetensi kepelatihan, sehingga program pelatihan dapat dibuat terarah dan seefektif mungkin dan dapat dihasilkan atlet-atlet bulutangkis yang berprestasi.
3. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait dengan variabel power tungkai atlet bulutangkis, sehingga diketahui faktor-faktor selain latihan *skipping* yang dapat mempengaruhi power tungkai atlet bulutangkis.