

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow badminton* terhadap kelincahan *footwork* atlet putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hal ini berarti bahwa latihan *shadow badminton* dapat meningkatkan kelincahan *footwork* bulutangkis, jadi jika pebulutangkis ingin ditingkatkan kelincahan *footwork*nya maka harus dirancang program latihan *shadow badminton* dengan sistematis dan terencana, serta variative.

B. Saran-Saran

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

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *shadow badminton* memberikan pengaruh terhadap kelincahan *footwork* atlet putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed, agility, quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi sepakbolanya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.