

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan pada hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, serta pembahasan, yakni:

1. Adanya pengaruh latihan *shadow* terhadap *footwork* olahraga bulutangkis usia 13-15 tahun di PB Jaya Raya Jakarta, dengan $t_{hitung} 3,289 > t_{tabel} 2,26$ dan nilai signifikansinya $0,009 < 0,05$ dengan pengaruh senilai 9,55%.
2. Adanya pengaruh latihan *shuttle run* terhadap *footwork* olahraga bulutangkis usia 13-15 tahun PB Jaya Raya Jakarta, dengan $t_{hitung} 4,155 > t_{tabel} 2,26$ serta nilai signifikansinya $0,002 < 0,05$ dengan pengaruh senilai 10,69%.
3. Metode *shuttle run* lebih efektif untuk *footwork* olahraga bulutangkis usia 13-15 tahun di PB Jaya Raya Jakarta daripada metode *shadow* dengan selisih rata-rata *post-test* senilai 0,2619.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, ada beberapa saran yang bisa disampaikan peneliti, yakni:

1. Bagi para pemain bulutangkis PB Jaya Raya Jakarta, terkhusus yang berusia 13-15 tahun, untuk terus meningkatkan latihannya guna meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis serta mencapai prestasi puncak.
2. Kepada para pelatih bulutangkis PB Jaya Raya Jakarta supaya senantiasa memberikan latihan efektif serta efisien pada para pemainnya, terkhusus yang fokus pada peningkatan *footwork*.
3. Dalam skripsi memiliki beberapa kekurangan, yang memerlukan pengembangan dan penyempurnaan latihan-latihan yang termasuk dalam penelitian ini oleh peneliti selanjutnya.