

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian (I)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, O., & Tudor. (1994). *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Hariono, A. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *PanduanKepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iskandar, Z., & Tilarso, M. (1999). *Panduan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran Jasmani. PPPITOR. Menengpora*.
- Poole, James. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Erlangga.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171–177.
- Somantri dan Sujana. (2009). *Bahan Belajar Mandiri Mata KuliahPermainan Net. Prodi PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang : Tidak Diterbitkan*.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Sugiyono, M. P. P. P. K. (2007). *Kualitataif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, M. P. P. P. K. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.

Sukamti, E. R. (2007). *Perkembangan Motorik*. Diklat. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.

Tohar, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Tony, G. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

