

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dalam melakukan latihan *footwork* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *footwork* itu sendiri.
2. Latihan *footwork* hendaknya menarik atau tidak membosankan dan harus bervariasi agar atlet selalu semangat untuk berlatih *footwork*.
3. Dengan adanya media alat bantu latihan *footwork* yang baru, maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai.
4. Dengan pengembangan media alat bantu latihan *footwork* dengan program aplikasi latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan *footwork* itu sendiri baik di klub maupun juga sekolah formal.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk media alat bantu latihan dengan program aplikasi latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta dapat digunakan oleh seluruh masyarakat yang berlatih bulutangkis, sebaiknya

disebarluaskan lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat di aplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya program aplikasi latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini disusun kembali dikarenakan media alat bantu latihan ini adalah sebuah aplikasi maka diperlukan hal-hal seperti seperti peng-*instalan* pada laptop maupun *notebook* agar dapat digunakan sebaik-baiknya sesuai kegunaannya.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub bulutangkis yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan media alat bantu latihan dengan program aplikasi latihan *footwork* dapat disebarluaskan pada klub bulutangkis, sekolah bulutangkis dan juga sekolah yang ada di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar program aplikasi latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.
- f. Diharapkan media alat bantu latihan dengan program aplikasi latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis dapat digunakan sebagai alat bantu latihan dalam penelitian yang lain.