

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terhadap kelincahan pada atlet PB Diponegoro Asahan, **secara signifikan ($p = 0,000 < 0,05$)**, yang berarti terdapat perbedaan nyata antara hasil sebelum dan sesudah latihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *footwork* dengan bantuan lampu sensorik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet. **Peningkatan kelincahan terjadi karena latihan dilakukan secara sistematis dan progresif** selama 16 kali pertemuan, dengan penambahan set dan intensitas secara bertahap. Maka dapat disimpulkan bahwa, **latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terbukti bisa meningkatkan kelincahan atlet PB Diponegoro Asahan.** Hasil pengukuran menunjukkan adanya rata-rata waktu kelincahan dari **$12,36 \pm 0,79$ detik** pada saat *pre-test* menjadi **$9,82 \pm 0,51$ detik** pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar **$2,54 \pm 0,62$ detik**.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kegunaan yang diharapkan, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan atlet PB Diponegoro Asahan, hasil penelitian ini dapat dijadikan solusi dalam upaya meningkatkan kelincahan melalui latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik secara lebih efektif dan menarik.

2. Bagi klub atau organisasi bulu tangkis lainnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan program latihan inovatif yang memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan performa atlet di lapangan.
3. Bagi Penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam penerapan teknologi modern dalam meningkatkan performa fisik, khususnya kelincahan atlet.
4. **Peneliti juga memberikan saran agar jumlah alat latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik dapat ditambah**, sehingga proses latihan menjadi lebih fleksibel, efisien, dan tidak memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama antar giliran atlet. Dengan jumlah alat yang memadai, intensitas latihan dapat terjaga dan setiap atlet memperoleh waktu latihan yang proporsional tanpa menunggu terlalu lama, yang pada akhirnya dapat mempercepat peningkatan kemampuan kelincahan secara merata di antara seluruh anggota tim.