BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, kajian pustaka, serta hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya maka dari hasil analisis data yang telah diajukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *footwork* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Joyful Kota Medan.
2. Latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Joyful Kota Medan.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *footwork* dan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Joyful Kota Medan. Latihan *ladder drill* lebih baik dibandingkan latihan *footwork*.

5.2 Saran

Mengingat hasil penelitian tersebut, Berikut ini adalah beberapa saran yang dibuat oleh penulis:

1. Bagi atlet, agar terus meningkatkan kemampuan bulu tangkisnya agar dapat mencapai cita-cita dan selalu mematuhi jadwal latihan yang ditetapkan oleh pelatih.
2. Bagi pelatih, agar lebih mudah dalam memberikan program latihan yang efektif dan dapat meningkatkan prestasi atlet pada saat bertanding atau berlatih, maka pelatih harus selalu memberikan motivasi kepada atletnya.

3. Bagi peneliti, menganalisis lebih dalam lagi metode latihan tambahan agar dapat memberikan pengaruh lebih terhadap kelicahan atlet bulutangkis.
4. Bagi Ilmu Pengetahuan, karena masih banyaknya permasalahan pada skripsi ini, maka peneliti ingin menyempurnakan dan memperluas kegiatan ini.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY