

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

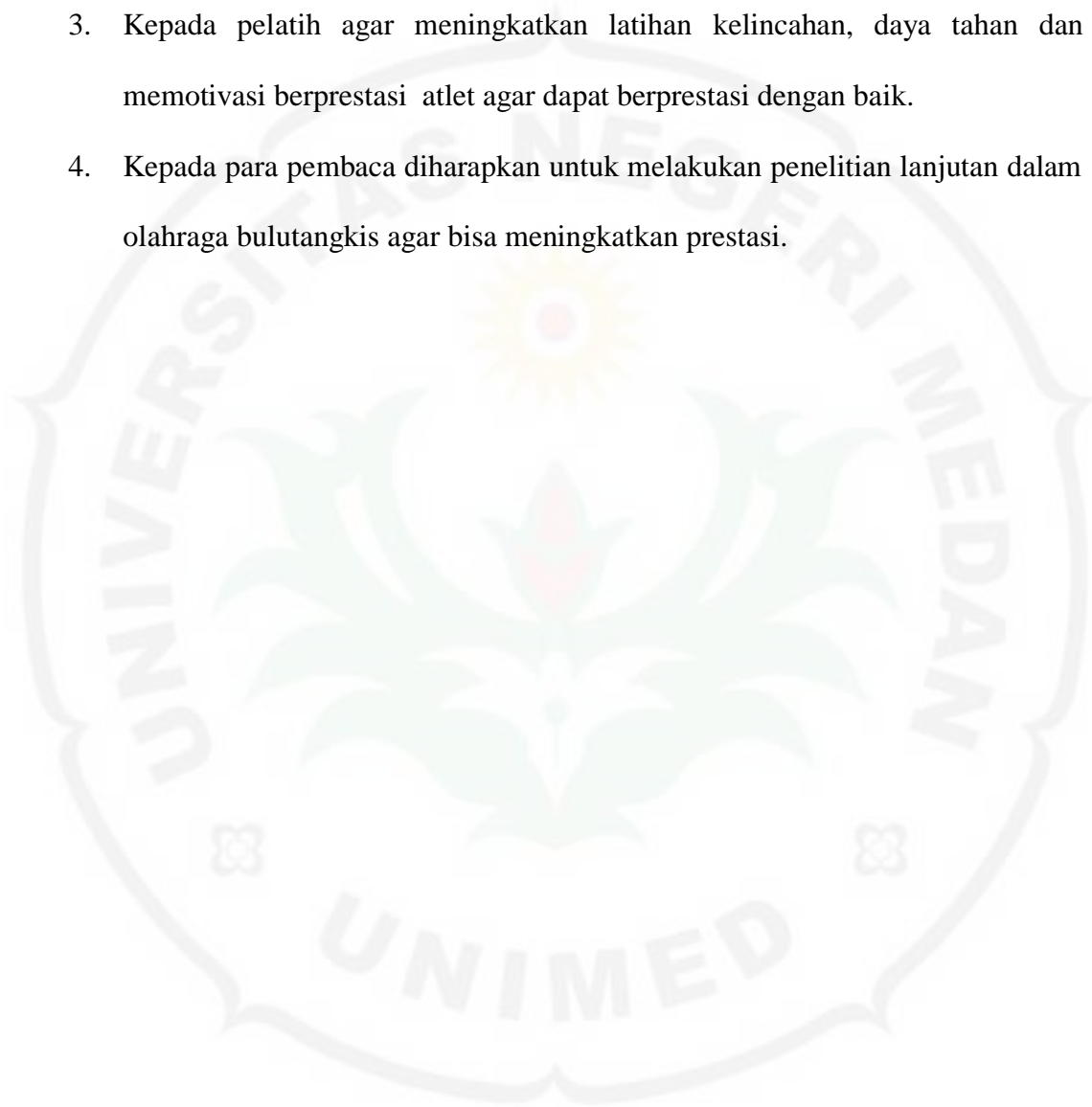
1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap prestasi atlet PBSI kota binjai tahun 2016.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan daya tahan terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai tahun 2016.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai tahun 2016.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersamaan dari kelincahan, daya tahan dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSi kota Binjai tahun 2016.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat tantara lain :

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.

3. Kepada pelatih agar meningkatkan latihan kelincahan, daya tahan dan memotivasi berprestasi atlet agar dapat berprestasi dengan baik.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam olahraga bulutangkis agar bisa meningkatkan prestasi.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY