

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat sebelumnya di bab IV, peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan langkah berstruktur lebih untuk meningkatkan kelincahan terhadap penguasaan lapangan bulutangkis atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur dengan rata-rata tes awal 15,25 dan akhir 14,61 detik. Maka  $T_h (5,017) > t_t (1,83)$  dapat disimpulkan langkah berstruktur terdapat peningkatan.
2. Terdapat peningkatan langkah acak untuk meningkatkan kelincahan terhadap penguasaan lapangan bulutangkis atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur dengan rata-rata tes awal 16,22 dan akhir 15,7 1 detik. Maka  $t_h (2,454) > t_t (1,83)$  dapat disimpulkan terjadi peningkatan untuk langkah acak.
3. Metode langkah berstruktur lebih baik dibandingkan metode langkah acak untuk meningkatkan kelincahan terhadap penguasaan lapangan bulutangkis atlet pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur.

Langkah berstruktur dengan langkah acak sama-sama dapat meningkatkan kelincahan terhadap penguasaan lapangan bulutangkis. Keduanya dapat menjadi pilihan untuk latihan *footwork* agar lebih enak lagi

dalam melakukan langkah yang tepat, dari berbagai langkah yang ada untuk latihan *footwork* salah satu yang sangat efisien menurut saya adalah langkah berstruktur karena melangkah seperti orang berjalan tidak ada gesekan yang memperlambat gerakan yang menguras tenaga dua kali lipat dan lebih menghemat waktu daripada gerakan lainnya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti membuat saran yang diajukan sebagai berikut :

1. Yang perlu diketahui dalam bermain bulutangkis tidak hanya menguasai teknik, taktik dan strategi saja tetapi juga dasar cara bermain bulutangkis yang baik dan benar masih dianggap sepele untuk kebanyakan individu atau *Club* bulutangkis. Banyak atlet dari usia pembibitan tidak diberikan dasar-dasar cara bermain yang benar dalam bermain bulutangkis, malah atlet dari usia dini sudah dipacu seperti atlet nasional tanpa memikirkan jangka panjang untuk para atlet tersebut.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada para pelatih untuk memperhatikan setiap gerakan dasar gerakan awalan yang nantinya menjadi pembentukan karakter seorang atlet, kalau gerakannya disaat atlet sudah besar salah akan kesulitan merubah ke gerakan yang benar karena sudah otomatisasi gerak sadarnya jadi harus benar-benar diperhatikan

gerakan yang sepele tetapi menentukan keefisienan permainan seorang atlet bulutangkis.

3. Untuk para atlet sendiri setelah tau cara melangkah yang baik dan benar disarankan agar melakukan langkahnya sesuai dengan gerakan yang benar agar tidak terjadi cedera suatu hari nanti.

4. Penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan peneliti lain, dengan lebih banyak mengkaji dan yang terpenting penunjang meningkatkan kelincahan atlet bagi pemula atau usia pembibitan dalam penguasaan lapangan bulutangkis dengan melibatkan variabel dalam jumlah yang lebih banyak dan kompleks secara teoritik dan empiris.