

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya perbedaan pengaruh antara peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dengan peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *ankle weight* terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan yang dibuktikan dari signifikansi yaitu $0,002 < 0,05$.
2. Adanya perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi dengan peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan yang dibuktikan dari signifikansi yaitu $0,007 < 0,05$.
3. Adanya interaksi antara tingkat kekuatan otot tungkai dan latihan *shadow* menggunakan alat bantu yang berbeda terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan yang dibuktikan dari signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pelatih ekstrakurikuler dan pembina olahraga Bulutangkis dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan

keterampilan gerak *footwork*. Dengan latihan bervariasi akan efektif sehingga proses dalam program latihan dapat tercapai dengan apa yang diharapkan.

Saran

Saran yang dapat peneliti paparkan berdasarkan hasil penelitian dan implikasi ditujukan kepada pelatih dan para peneliti lain antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih mencermati objek sekolah yang akan diteliti berdasarkan kriteria yang diinginkan
2. Bagi peneliti diharapkan mempersiapkan waktu dan program pengenalan latihan *shadow* dan gerak *footwork*.
3. Waktu penelitian harus diperhatikan, harus dapat mengontrol aktifitas peserta didik, baik dalam sekolah dan luar sekolah agar dalam penelitian tidak mengalami hambatan.
4. Bagi pelatih dianjurkan memperhatikan volume latihan, dosis latihan, bentuk latihan, unsur latihan, repetisi, *set* dan intensitas latihan agar latihan dapat dilakukan dengan baik.
5. Bagi pelatih selalu memberikan game pada sesi setelah latihan inti dilakukan, memberikan game ini bertujuan agar siswa tidak jenuh dan bosan dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis.
6. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa latihan *shadow* menggunakan alat bantu memiliki kemajuan yang baik untuk peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis di SMK, untuk itu disarankan kepada pelatih

untuk menggunakan metode latihan yang lain untuk meningkatkan keterampilan *footwork*.