

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.
2. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.
3. Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *footwork* pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan terhadap data penelitian tentang pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* terhadap *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang, maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Sebagai catatan pelatih PB. Surya Tidar Magelang, bahwa ternyata latihan *shuttle run* memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *skipping* dalam upaya meingkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis, khususnya pada pemain bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang

2. Sebagai masukan pelatih bulutangkis, baik pelatih PB. Surya Tidar Magelang maupun pelatih dari persatuan bulutangkis lain, agar menerapkan metode latihan *shuttle run* didalam upaya meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis, khususnya pada pemain bulutangkis usia 11-13 tahun.
3. Sebagai pemanfaat pemain bulutangkis PB. Surya Tidar Magelang, khususnya pemain yang berusia 11-13 tahun. Untuk dapat terus meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkisnya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, keterbatasan-keterbatasan tersebut diantaranya adalah:

1. Tidak dapat dikontrolnya tingkat asupan gizi yang dikonsumsi pemain bulutangkis yang digunakan sebagai *testee* dalam penelitian, sehingga dimungkinkan dapat mempengaruhi kondisi pemain saat dilakukan latihan, baik latihan *skipping* maupun latihan *shuttle run*.
2. Tidak dapat dikontrol dan diawasinya aktivitas pemain sebelum dilaksanakannya *treatment* atau latihan, sehingga dapat mempengaruhi kondisi pemain bulutangkis saat dilakukan latihan, baik latihan *skipping* maupun latihan *shuttle run*.
3. Padatnya kegiatan yang harus dijalani pemain bulutangkis PB. Surya Tidar Magelang, khususnya pemain yang berusia 11-13 tahun, baik

kegiatan dirumah, disekolah, maupun di lingkungan masyarakat. sehingga dapat mempengaruhi pula hasil latihan *skipping* dan latihan *shuttle run* yang diberikan.

4. Usia sampel belum sesuai dengan pembagian kelompok usia pada buku pedoman PBSI terbaru.
5. Penyusunan program latihan belum optimal.

D. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* terhadap *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun, yang dalam hal ini khusus tertuju pada PB. Surya Tidar Magelang, yaitu:

1. Bagi pemain bulutangkis PB. Surya Tidar Magelang, khususnya pemain yang berusia 11-13 tahun agar terus berusaha meningkatkan kemampuan *footwork* dalam bulutangkis, sehingga akan meningkatkan pula kemampuan bermain bulutangkisnya dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih bulutangkis PB. Surya Tidar Magelang, agar selalu memberikan program latihan yang efisien kepada pemainnya, khususnya program untuk meningkatkan kemampuan *footwork* dalam bulutangkis, yaitu dengan cara memberikan latihan *shuttle run*.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada dalam penelitian ini, sehingga penelitian yang mengkaji tentang metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* dalam cabang olahraga bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Surya. (2010). *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html>. pada tanggal 20 Februari 2012, jam 11.30 WIB.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Chrissie Gallagher. (2006). *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2004). *Olahraga Indonesia dalam Persektif Sejarah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Ramdan B. A. (1983). *Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT Angkasa.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Perkembangan Motorik*. Diktat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta: Dijtjen P2LPTK.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Solo: CV"Seti Aji" Surakarta.
- Iskandar Z. Adisapoetra. (1999). *Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani Untuk Anak Sekolah*. Jakarta
- Jogiyanto H. M. (2004). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: FE UGM Yogyakarta.
- Johnson. (1984). *Bimbingan Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate dkk. Terjemahan) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Muhammad Muhyi Faqur. (2009). *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sapta Kunta P. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Soetoto Pontjopoetro. (2002). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- Suharno HP. (1981). *Metodologi Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumardi Suryabrata. (1997). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- S. Nasution. (1996). *Metode Research : Penelitian ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Metodelogi Reaserch Jilid III*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis*. Jakarta: PT Grafindo Persada.