

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *skipping* menggunakan satu kaki terhadap *footwork* pada atlet bulutangkis PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun.
- 2) Ada pengaruh latihan *skipping* menggunakan dua kaki terhadap akurasi *footwork* pada atlet bulutangkis PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun.
- 3) Latihan *skipping* menggunakan satu kaki lebih baik terhadap *footwork* pada atlet bulutangkis PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun daripada latihan *skipping* menggunakan dua kaki, dengan persentase peningkatan pada latihan *skipping* menggunakan satu kaki 22,4% dan *skipping* menggunakan dua kaki sebesar 16,7%.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *skipping* menggunakan satu kaki untuk meningkatkan kemampuan *footwork* siswa atlet bulutangkis PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun. Disamping dengan teknik yang sesuai, latihan rutin dan terprogram dengan baik dapat pula mempengaruhi daya ledak

otot tungkai. Maka sebaiknya para pelatih memberikan jadwal terprogram dan terencana dengan baik agar daya ledak otot tungkai semakin bertambah.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini dan agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *footwork* seperti kondisi tubuh dan keadaan tempat.

