

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Adanya pengaruh yang signifikan pada tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di kecamatan batang-batang tahun 2019 setelah adanya perlakuan *massase* olahraga sebelum latihan.
2. Pengaruh perlakuan *massase* olahraga sebelum latihan pada tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di kecamatan batang-batang tahun 2019 signifikan karena nilai  $t$  hitung sebesar 8,375 lebih besar dari nilai  $t$  tabel dengan  $N (10-1)$  sebesar 1,833 dengan taraf signifikan 5%, ( $8,375 > 1,833$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian yang sejenis dengan variabel-variabel yang lebih detail dan sampel yang lebih banyak.
2. Perlunya sosialisasi betapa pentingnya *massage* olahraga terhadap kebugaran dan kelincahan atlet pada berbagai bidang olahraga khususnya bulutangkis.