

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dari hasil ulasan yang tertera pada bab IV serta melihat data pada program latihan yang dilaksanakan selama penelitian ini berlangsung, maka sudah dapat ditarik kesimpulan sebagaimana berikut :

1. Pelaksanaan penerapan latihan shuttle run terhadap para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget dapat dikatakan berjalan dengan lancar sesuai dengan data-data yang mendukung hasil dari penelitian.
2. Hasil dari t_{hitung} yakni sebesar 11,413 sedangkan untuk t_{tabel} nilainya adalah 2,045 pada taraf signifikan 5% dan taraf kepercayaan 95%. Dapat dilihat bahwa ada perbedaan yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} sampai pada taraf kepercayaan paling tinggi yakni 99% dan taraf signifikan 0,1% dengan derajat kebebasan $N-1 = 29$. Dari serangkaian ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget dinyatakan ditolak, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} sampai pada taraf kepercayaan paling tinggi yakni 99% dan taraf signifikan 0,1% dengan derajat kebebasan $N-1 = 29$.

Dengan demikian itu artinya hipotesis alternatif dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa akan adanya pengaruh latihan Shuttle run terhadap

kelincahan dalam permainan bulutangkis para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget dapat diterima.

B. Saran

Adapun beberapa saran-saran yang dapat disampaikan bila melihat hasil dari seluruh penganalisaan data beserta ulasannya, dari hasil tersebut maka dapat disarankan bahwa :

1.1. Bagi Siswa

Diharapkan nantinya para siswa-siswi dalam melatih kelincahannya untuk selalu menggunakan bentuk latihan kelincahan yang baik dan benar. Salah satunya yakni dengan bentuk latihan *shuttle run*.

1.2. Bagi guru

Semoga dengan diadakannya penelitian ini bisa memberi pengetahuan lebih kepada guru olahraga dan diharapkan untuk kemudian bisa diterapkan kepada para siswa-siswinya..

1.3. Bagi Kepala Sekolah

Agar memerintahkan kepada para guru olahraganya untuk terus melatih kelincahan para atlit sekolahnya, guna untuk kemudian bisa membawa prestasi bagi sekolah.