

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shadow* dalam meningkatkan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019 yaitu berdasarkan *uji-t paired t-test* pada pemberian dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,015, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai Sig. $0,015 < \text{nilai } \alpha = 0,005$.
2. Adapun besaran prosentase peningkatan penerapan latihan *shadow* siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019 yaitu sebesar 12,14%.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Adanya motivasi dan pengetahuan pelatih dan atlet ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep, dan pelatih lainnya untuk menerapkan latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilangan dalam program latihan meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis.

2. Adanya motivasi dan pengetahuan pelatih ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep dan pelatih lainnya untuk mencari metode lain untuk meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai upaya meningkatkan kelincahan dengan penerapan latihan *shadow* dalam permainan olahraga bulutangkis pada ekstrakurikuler MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019 dengan populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.

