

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Variasi Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan kelincahan pada pemain bulu tangkis dengan variasi latihan *shadow*.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi para pembina dan pelatih bulu tangkis agar dapat menerapkan variasi latihan *shadow* guna meningkatkan kelincahan, untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.