

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis, sebagai berikut :

1. Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelentukan pergelangan tangan dalam olahraga bulutangkis.
2. Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dalam olahraga bulutangkis.
3. Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam olahraga bulutangkis.
4. Latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan dalam olahraga bulutangkis.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai ke empat komponen kondisi fisik $p\text{-value} < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi semua pihak yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga bulutangkis pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, naik dalam segi pelaksanaan latihan maupun

pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.

2. Bentuk latihan menggunakan *skipping* bisa digunakan dalam peningkatan kelentukan, power tungkai, kelincahan dan daya tahan. Latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan serta dapat lebih divariasikan lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet bulutangkis.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang komponen kondisi fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal komponen kondisi fisik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan kajian yang lebih mendalam sehingga penelitian selanjutnya lebih maksimal.