

## **BAB V**

### **SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Peneliti menyimpulkan bahwa salah satu teknik dasar yang dilakukan atlet dalam sebuah permainan bulutangkis yaitu *agility* yang kurang. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan fisik dan variasi latihan yang menyebabkan lambatnya *agility* pada atlet tersebut, ketika melangkah dan memukul *shuttlecock* serta kurang tepatnya posisi pemain setelah melangkah menuju *shuttlecock*, yang mengakibatkan *shuttlecock* sulit dikontrol dan tidak tepat dalam melakukan pukulan selanjutnya dengan baik. Latihan fisik bagi seorang atlet merupakan hal yang paling utama untuk menunjang keberhasilan suatu teknik dasar. Maka dari itu, latihan fisik begitu penting untuk dilakukan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dan kontribusi metode latihan bayangan terhadap kelincahan permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon. Pada penelitian ini memiliki keterbaruan dalam suatu perlakuan yang diberikan dengan kategori usia atlet pada olahraga permainan bulutangkis yang mengacu kepada teori yang sudah ada.

Berdasarkan hasil pembahasan dan pengolahan data yang telah dilakukan dimana terdapat data hasil *pretest* dan *posttest* tes *shuttle run* 4x10 meter atlet bulutangkis di kabupaten Cirebon. Dari data yang sudah didapatkan telah diolah dan dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan perhitungan statistika. Sehingga penelitian yang dilaksanakan telah tercapai dengan hasil nilai uji t (*paired sample T-test*) *pretest* dan *posttest* sampel memperoleh nilai Sig. 0,002, dan hasil nilai uji r-square sebesar 0,738 dengan presentase yaitu nilai r- square di kalikan 100, sehingga dihasilkan  $0,738 \times 100 = 73,8\%$ .. Hasil nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan kontribusi metode latihan bayangan terhadap kelincahan permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon. Hasil ini menyatakan dari data tes *shuttle run* 4x10 meter atlet bulutangkis di kabupaten Cirebon yang telah diujikan melalui program SPSS 20.0 *for windows* dinyatakan bahwa program yang telah direncanakan yaitu metode *shadow training* dapat digunakan dalam proses latihan

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS  
DI KABUPATEN CIREBON**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](http://Perpustakaan.upi.edu)

permainan bulutangkis dengan tepat dan efektif.

## 5.2 Implikasi

Penelitian yang telah peneliti laksanakan ini telah membuktikan berdasarkan teori bahwa metode latihan bayangan sangat efektif untuk melatih *agility* dalam permainan bulutangkis dengan baik. Suatu latihan untuk meningkatkan *agility* permainan bulutangkis yang tepat dan efektif diberikan solusi yaitu metode *shadow training* yang divariasikan dengan beberapa latihan lainnya. Oleh karena itu melakukan metode latihan bayangan dalam permainan bulutangkis dapat memberikan pengaruh dan kontribusi yang signifikan terhadap kelincahan dengan tepat dan efektif.

Berdasarkan hasil simpulan penelitian yang telah dilaksanakan,peneliti berharap dapat memberikan implikasi pertama,untuk diberikan pada pelatihan permainan bulutangkis dengan menggunakan metode *shadow training* dengan cara penyampaian pelatih yang baik dan jelas. Kedua,penggunaan metode *shadow training* dapat meningkatkan kemampuan *agility* atlet usia 10-12 tahun dan memberikan implikasi kepada pelatih yaitu proses kegiatan olahraga permainan bulutangkis menggunakan metode *shadow training* dalam melaksanakannya dapat dirancang dengan perencanaan yang baik teratur secara sistematis,maka metode *shadow training* tersebut dapat memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan *agility* atlet.

Pada saat melakukan program *treatment* yang diberikan oleh peneliti dan pelatih direncanakan dengan baik, terbukti bahwa metode *shadow training* dapat berpengaruh terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon. Hal ini diungkapkan oleh Kusuma (2015) bahwa pembelajaran *shadow* atau pembelajaran bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh guru atau pelatih dapat melatih *agility* permainan bulutangkis dengan baik.

### 5.3 Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap memberikan manfaat sebagai berikut :

#### 5.3.1 Bagi Atlet di Club

Semoga bisa dijadikan tolak ukur untuk meningkatkan *agility* dalam permainan bulutangkis dan juga atlet disetiap club dapat melakukannya dengan rasa penuh kegembiraan dan sungguh-sungguh agar lebih cepat meningkatkan kemampuan khususnya dalam kelincahan agar bisa menguasai lapangan permainan bulutangkis. Diharapkan menggunakan metode latihan bayangan terhadap kelincahan permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.tersebut.

#### 5.3.2 Bagi Pelatih

Untuk memberikan pertimbangan atau saran bagi pelatih bulutangkis di kabupaten Cirebon untuk meningkatkan program latihan dengan lebih maksimal dan mencapai tujuan yang diharapkan dilapangan dengan menggunakan metode shadow training untuk memperbaiki *agility* , karena dengan menggunakan metode *shadow training* dapat meningkatkan *agility* atlet bulutangkis di kabupaten Cirebon.

#### 5.3.3 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadikan bahan studi literatur untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang kelincahan atlet bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.