

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi, dibuktikan dengan nilai t_{tabel} adalah 1.7959, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 16,49781, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$.

5.2. Saran

1. Menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti terutama untuk bisa membuat skripsi dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama menempuh Pendidikan di Universitas Jambi sebagai calon guru.
2. Memberikan sumbangsi pengetahuan tentang penelitian yang memberikan hasil yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan atau aktifitas yang berkaitan dengan skripsi ini.
3. Memberikan masukan ilmu beberapa skripsi kepada universitas dan mahasiswa yang akan melakukan penelitian mengenai hal yang serupa nantinya.