

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian, kesimpulan berikut dapat dibuat:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode *massed practice* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri Jatilawang, nilai *Sig.(2-tailed)* dibawah  $< 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan metode *distributed practice* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri Jatilawang, nilai *Sig.(2-tailed)* dibawah  $< 0,05$ .
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok A dan B dalam peningkatan kelincahan
4. Metode *distributed practice* lebih berpengaruh signifikan dari metode *massed practice*, berdasarkan hasil *uji paired sample t test* dengan nilai T kelompok *massed practice*  $5,089 < 12,237$  kelompok *distributed practice*.

### B. Saran

Sebagai hasil dari data dan diskusi, peneliti dapat menyarankan hal-hal berikut kepada siswa, guru, dan peneliti selanjutnya:

1. Diharapkan bahwa siswa akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk memperoleh pengetahuan tambahan dan pengalaman bermain.
2. Untuk guru maupun sekolah agar dapat memberikan program olahraga prestasi, agar dapat meningkatkan prestasi siswa dibidang non akademik
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program latihan yang lebih baik lagi yang bermanfaat bagi orang lain, meningkatkan jumlah sampel, dan mencoba teknik dasar atau cabang olahraga yang berbeda.