

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data serta pembahasannya dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan dan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola. Kemampuan menggiring bola senantiasa dilatih dengan intensitas latihan yang cukup dengan teknik ketrampilan menggiring yang efektif.

5.2 Saran

Untuk dunia pendidikan, perlu dilakukan peningkatan kompetensi guru olahraga khususnya dalam permainan bulu tangkis sehingga dapat menunjukkan metode yang baik dalam kegiatan pengajarannya.