

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa hal-hal berikut menggambarkan karakteristik *agility* pada atlet bulutangkis remaja Akademi PB Jaya Raya:

- a. Berdasarkan karakteristik *agility*, sebagian besar dari 55 subjek menunjukkan hasil pengukuran *agility* pada kategori sangat baik.
- b. Berdasarkan karakteristik usia, *agility* pada atlet bulutangkis remaja paling banyak berada pada kategori sangat baik, terutama pada kelompok usia 14 tahun, yang merupakan kelompok usia paling dominan dalam penelitian ini.
- c. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, *agility* pada atlet bulutangkis remaja paling banyak berada pada kategori sangat baik pada subjek laki-laki.
- d. Berdasarkan karakteristik indeks massa tubuh, *agility* pada atlet bulutangkis remaja paling banyak berada pada kategori sangat baik pada subjek dengan indeks massa tubuh normal.
- e. Berdasarkan karakteristik kecemasan kompetitif yang ditinjau melalui subskala *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self-confidence*, mayoritas subjek pada setiap subskala berada pada kategori *agility* sangat baik, terutama pada subjek dengan *cognitive anxiety* rendah, *somatic anxiety* rendah, dan *self-confidence* sedang.

V.2 Saran

a. Bagi Atlet

- 1) Atlet diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *agility* melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.
- 2) Atlet diharapkan mampu memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *agility*, seperti kondisi fisik, status gizi, dan kesiapan mental sebelum latihan maupun pertandingan.

b. Bagi Pelatih

- 1) Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan *agility*, disesuaikan dengan usia dan karakteristik fisik atlet remaja.
- 2) Pelatih juga diharapkan dapat memperhatikan aspek psikologis atlet, khususnya kecemasan kompetitif dan kepercayaan diri, sebagai bagian dari upaya peningkatan performa atlet secara menyeluruh.

c. Bagi Klub/Federasi

- 1) Klub atau federasi dapat memfasilitasi lingkungan pelatihan yang mendukung pengembangan pengetahuan atlet dan pelatih, khususnya terkait pengembangan keterampilan yang diperlukan dalam permainan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran komposisi tubuh yang lebih komprehensif, seperti persentase lemak tubuh, massa otot atau analisis komposisi tubuh menggunakan *bioelectrical impedance analysis* (BIA) guna memperoleh gambaran yang lebih akurat.
- 2) Penelitian selanjutnya disarankan untuk meningkatkan reliabilitas antar pengukur (*inter-rater reliability*) pada pengukuran *agility* dengan menggunakan pengukur yang sama dan penyamaan persepsi antar pengukur dalam pelaksanaan tes 4×10 meter *shuttle run*.