

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ke tiga hipotesis yang telah dirumuskan diatas dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *long service* dengan nilai koefisien sebesar 0,651 dan signifikan pada alfa 5% kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap *Long Service*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Long Service* dengan nilai koefisien sebesar 0,599 dan signifikan pada alfa 5% koordinasi mata-tangan berpengaruh terhadap kemampuan *Long Service*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *Long Service* sebesar 0.801 dengan nilai F 10.8 p-value 0.002 signifikan 1%.

B. Saran

Dengan hasil penelitian tersebut maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga sangat bermanfaat bagi para pemain
2. Untuk pemain bulutangkis di PB Tunas Dunia agar meningkatkan kemampuan,teknik dasar dan kondisi fisik agar terus berkembang dan lebih

baik.