

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan serta analisis data, penulis menyimpulkan sebagai berikut :

1. Korelasi dari komponen kekuatan otot lengan diajukan, komponen fisik tersebut memiliki korelasi yang cukup terhadap ketepatan *jumping smash*. Dengan prosentase hubungan sebesar 47,61%.
2. Korelasi dari komponen *power* otot tungkai diajukan, komponen fisik tersebut memiliki korelasi yang lebih baik terhadap ketepatan *jumping smash*. Dengan prosentase hubungan sebesar 62,41%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai secara simultan terhadap ketepatan *jumping smash*, yang berarti jika seorang pebulutangkis ingin memiliki ketepatan *jumping smash* yang baik, maka harus memiliki kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik pula. Adapun nilai signifikansi dari korelasi kedua komponen fisik tersebut sebesar 39.96, dimana nilai F hitung ini lebih besar dari F tabel pada taraf nyata 0,05 dan $dk = 2/17$ sebesar 3.59.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan di atas, penulis menyarankan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini agar dapat menjadi perhatian bagi insan olahraga khususnya yang berkecimpung di cabang olahraga bulutangkis.

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih terlatih agar lebih mengarah kepada kebenaran atau menggunakan sampel yang sudah profesional di cabang olahraga bulutangkis.
2. Bagi para pelatih, hendaknya memasukan program latihan yang difokuskan pada kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai. Karena kedua komponen itu berkaitan erat dengan ketepatan *jumping smash*.
3. Penulis juga berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan, agar dapat menjadi suatu patokan dalam ilmu keolahragaan.