

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ketiga hipotesis yang telah dirumuskan di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini: *pertama*, variabel independen (X_1) yaitu power lengan secara parsial memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,505, nilai “t” 2,025 dan signifikan pada *alpha* 5%; *kedua*, variabel independen (X_2) yaitu koordinasi mata-tangan juga memberikan hal sama dengan power lengan dimana secara parsial koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,82, nilai “t” 2,479 dan signifikan pada *alpha* 5%.

Ketiga, pengaruh kedua variabel independen secara simultan (bersamaan) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis yang dijumpukan oleh nilai F_{rasio} sebesar 7,116 dan signifikan pada *alpha* 5%. Dengan demikian ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan dapat mendukung teori-teori yang telah diurai pada bab-bab terdahulu.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa komponen fisik power lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan komponen fisik yang terpenting dan tidak bisa kita abaikan dalam melakukan *smash* bulutangkis. Dengan demikian diharapkan para pelatih khususnya pelatih bulutangkis terus mengembangkan

power lengan, dan koordinasi mata-tangan dan komponen fisik lainnya pada ekstrakurikuler SMA Islam Al Munir Kabupaten Bekasi.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis menegemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam usaha meningkatkan prestasi permainan bulutangkis khususnya kemampuan *smash*. Adapun saran yang kami ajukan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kemampuan *smash* bulutangkis, sebaiknya yang perlu dibina lebih dulu, disamping pembinaan teknik adalah komponen fisik yang mendukung terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis itu sendiri, dalam hal ini kami menyarankan power lengan dan koordinasi mata-tangan.
2. Pembinaan teknik sebagaimana telah disinggung di atas juga merupakan komponen yang tak kalah penting dalam mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga, terutama dalam melakukan *smash* bulutangkis.
3. Mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan terutama pada sampel yang dipilih serta variabel independennya yang masih kurang. Kami menyarankan alangkah baiknya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan menambah variabel dan sampel yang lebih baik, sehingga masalah ini dapat diungkap secara sempurna dan menambah wawasan bagi kita semua khususnya pelatih bulutangkis.