

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa simpulan yang secara langsung menjawab rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton Club Babelan Kabupaten Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori kuat serta hasil uji t yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, semakin baik kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kemampuan atlet dalam melakukan *service long forehand*.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton Club Babelan Kabupaten Bekasi. Koordinasi mata-tangan berperan penting dalam mengatur timing, akurasi, dan arah pukulan servis. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga koordinasi mata-tangan menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan *service long forehand*.

3. Secara simultan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan service long forehand pada atlet PB Omeko Binaan Badminton Club Babelan Kabupaten Bekasi. Hasil uji F menunjukkan nilai F-hitung yang lebih besar dari F-tabel dengan nilai signifikansi di bawah 0,05. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 0,858 menunjukkan bahwa 85,8% kemampuan service long forehand dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

B. Saran-Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran-saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pelatih bulutangkis harus memperhatikan aspek kondisi fisik kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan saat melatih atlet permainan bulutangkis, terutama dalam melatih teknik dasar *service long forehand*.
2. Untuk Pemain PB Omeko Binaan Badminton Club Babelan, disarankan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan *service long forehand* dengan memperhatikan kondisi fisik kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan.
3. Disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang relevan untuk mengembangkan lebih lanjut.