

BAB V

Simpulan Dan Saran

Dalam bab ini akan menyajikan kesimpulan dan saran-saran sesuai dengan hasil penelitian sebagai rekomendasi hasil penelitian.

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang kontribusi kekuatan otot lengan (X_1) dan daya ledak *power* otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan *smash* bulutangkis (Y) pada atlet PB. Arjasa sebanyak 20 atlet, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan (X_1) terhadap kemampuan *Smash* (Y) sebesar 0,266. Nilai koefisien korelasi bertanda positif (+) menunjukkan arah hubungan yang sama bahwa sifat variabel kekuatan otot lengan (X_1) berbanding lurus terhadap kemampuan *Smash* (Y), artinya semakin baik kekuatan otot lengan maka semakin baik kemampuan *Smash*. Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi individual antara variabel X_1 dan Y adalah sebesar 0,266 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,044. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,266 > 0,044$), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel X_1 dan variabel Y adalah signifikan, artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel tersebut.
2. Kontribusi variabel *Power* (X_2) terhadap kemampuan *Smash* (Y) sebesar 0,603. Nilai koefisien korelasi bertanda positif (+) menunjukkan arah hubungan yang sama bahwa sifat variabel *power* (X_2) berbanding lurus (searah) terhadap kemampuan *Smash* (Y), artinya seorang pemain memiliki *power* yang bagus maka dengan mudah menjangkau

shuttlecock di atas net, sehingga mempermudah pemain untuk melakukan *smash* dalam permainan bulutangkis.

Nilai r_{hitung} dari koefisien korelasi individual antara variabel X_2 dan Y adalah sebesar 0,603 sedangkan r_{tabel} sebesar 0,044. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,603 > 0,044$), hal ini dapat disimpulkan nilai koefisien korelasi antara variabel X_2 dan variabel Y adalah signifikan, artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel tersebut.

3. Diketahui bahwa kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan *smash* sebesar 25,7 % sedangkan *power* sebesar 22% sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lenganlah yang memiliki peranan yang paling dominan

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Keberhasilan melakukan *smash* dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama berkaitan dengan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam pelaksanaan *smash*, unsur kekuatan otot hendaknya menjadi bahan pertimbangan dalam pemilihan pemain untuk memperoleh hasil yang optimal.
- 2) Agar ketepatan dalam melakukan gerakan *Smash* mendapatkan hasil yang optimal maka faktor fleksibilitas pergelangan tangan pemain perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius, disamping tinggi badan, berat badan, panjang lengan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan daya ledak otot

tungkai, unsur kekuatannya harus menjadi bahan perhatian bagi para guru dan pelatih dalam membina para atlet.

- 3) Penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah para atlet PB arjasa yang berjumlah 20 orang. Para atlet hendaknya lebih meningkatkan intensitas latihan, agar dapat memaksimalkan kemampuan dan bakat yang dimilikinya, sehingga kedepannya kemampuan dan bakat yang mereka miliki itu dapat dikembangkan menjadi prestasi. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel dan variabel yang lebih banyak sehingga didapatkan suatu hasil yang lebih luas dan signifikan.

