

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

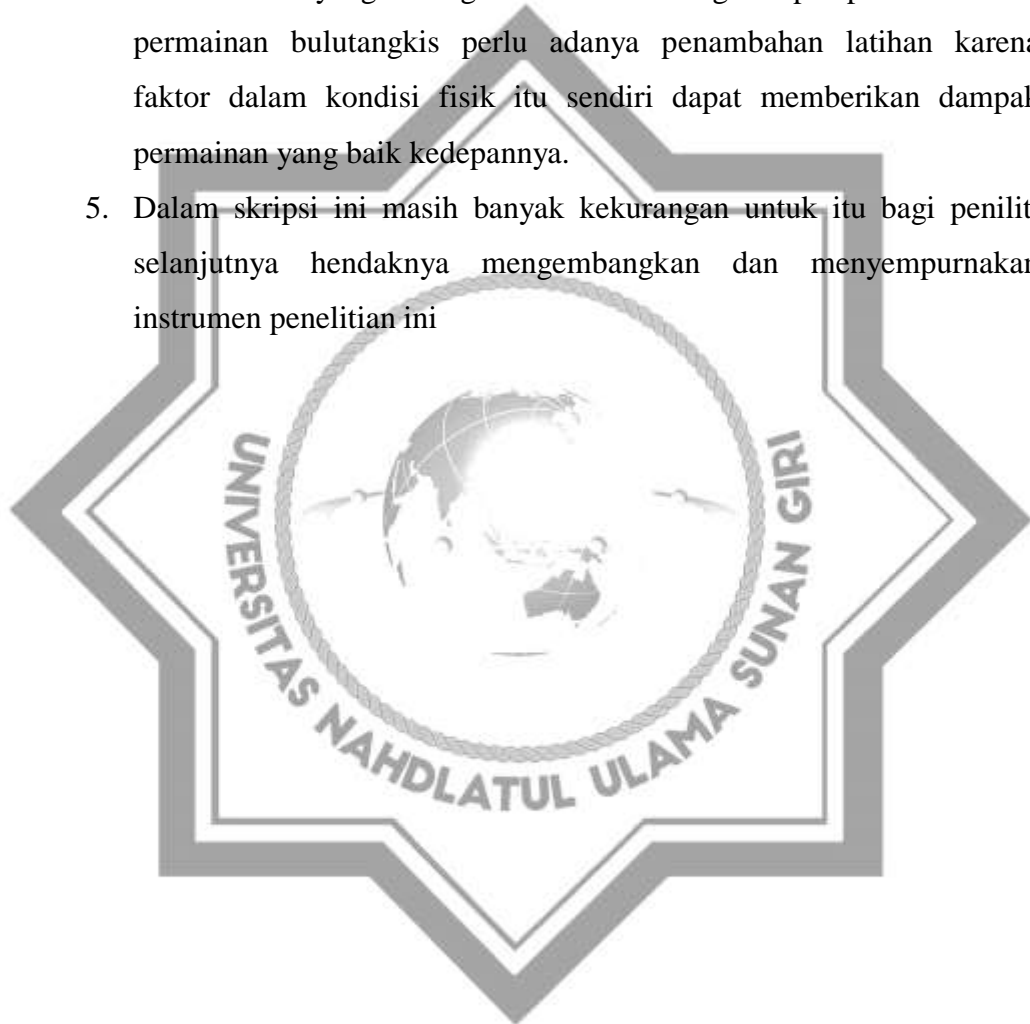
Berdasarkan hasil yang berisikan data data tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan smash bulutangkis atlet persatu bulutangkis angkling kusuma bojonegoro. Tujuan dari penelitian ini mencari tahu apakah ada kontribusi yang signifikan antara hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut bulutangkis. Data yang di peroleh selama melakukan penelitian di olah menggunakan statistic sehingga hasilnya mampu menjawab rumusan masalah dan dapat di rangkum menjadi suatu simpulan penelitian , maka dapat di ambil kesimpulan penelitian adalah sebagai berikut : :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis PB. Angkling Kusuma Kabupaten Bojoegoro dengan nilai 0,007 kurang dari 0,05.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis PB. Angkling Kusuma Kabupaten Bojoegoro dengan nilai 0,046 kurang dari 0,05.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis PB. Angkling Kusuma Kabupaten Bojoegoro dengan nilai 0,022 kurang dari 0,05.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan *smash* bulutangkis hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain salah satu yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut sehingga dalam menunjang performa atlet nantinya bisa maksimal.
2. Bagi siswa agar menamabah latihan latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis

3. Dengan diketahui kontribusi dalam kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis di PB. Angkling Kusuma Kabupaten Bojonegoro, maka dapat dilakukan penelitian kembali agar lebih menguatkan dalam penelitian ini.
4. Faktor-faktor yang kurang dalam mendukung ketepatan *smash* dan permainan bulutangkis perlu adanya penambahan latihan karena faktor dalam kondisi fisik itu sendiri dapat memberikan dampak permainan yang baik kedepannya.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini



UNUGIRI
BOJONEGORO