

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, dapat disimpulkan sebagai berikut: pertama ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *jumping smash* (Y) atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo, dengan nilai t_{hitung} 2.510 yang lebih besar dari t_{tabel} 2.119. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumping smash* adalah sebesar 7,2%. Kedua, ada pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap ketepatan *jumping smash* (Y) atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo, dengan nilai t_{hitung} 6.560 yang lebih besar dari t_{tabel} 2.119. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 56,7% terhadap ketepatan *jumping smash*. Ketiga, ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan (X_3) terhadap ketepatan *jumping smash* (Y) atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo, dengan nilai t_{hitung} 4.159 yang lebih besar dari t_{tabel} 2.119. Kontribusi kelentukan terhadap ketepatan *jumping smash* adalah sebesar 35,6%. Keempat, ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1), daya ledak otot tungkai (X_2), dan kelentukan (X_3) secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumping smash* (Y) atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo, dengan nilai F_{hitung} 818.291 yang lebih besar dari F_{tabel} 3.634. Kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *jumping smash* sebesar 99,4%.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tetap ada beberapa keterbatasan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini meliputi:

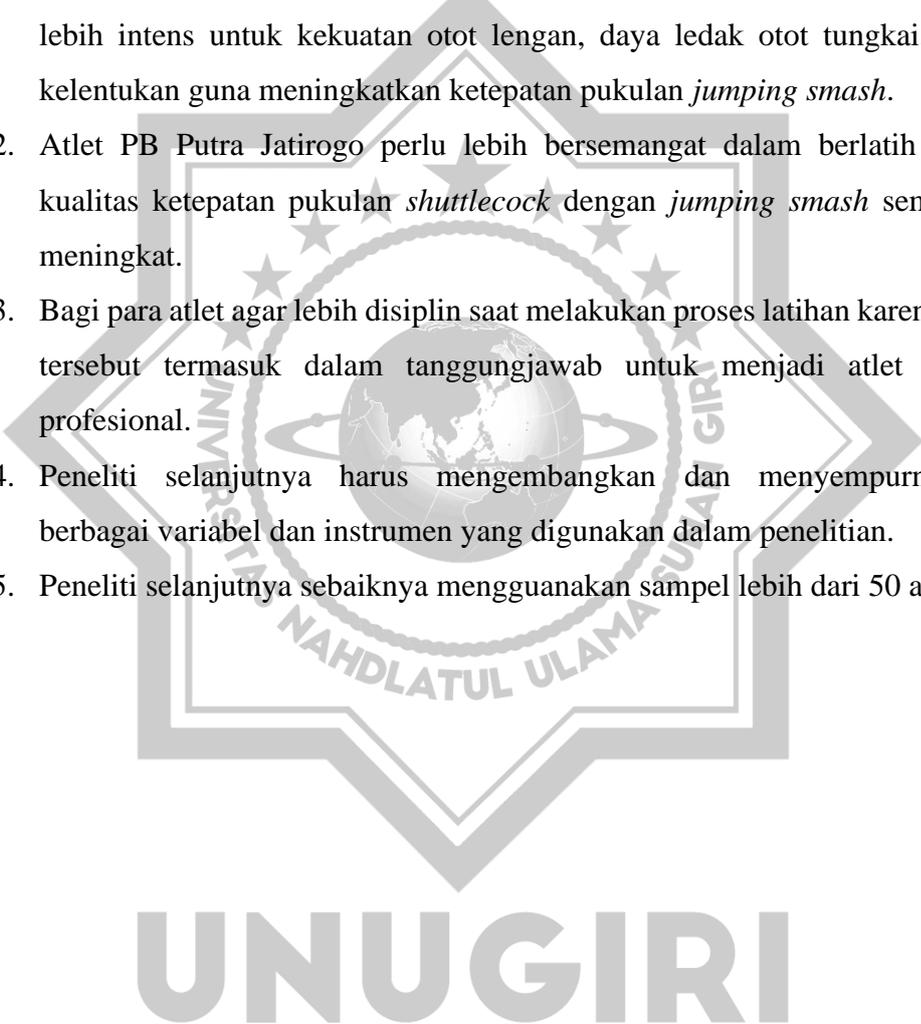
1. Ada kemungkinan bahwa para atlet tidak sepenuhnya bersungguh-sungguh saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang mungkin memengaruhi ketepatan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis, yaitu faktor psikologis.

3. Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam hal pengetahuan, biaya, dan waktu yang tersedia untuk penelitian ini.
4. Sampel yang digunakan kurang dari 50 atlet.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus merancang program latihan dan memberikan latihan yang lebih intens untuk kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan guna meningkatkan ketepatan pukulan *jumping smash*.
2. Atlet PB Putra Jatirogo perlu lebih bersemangat dalam berlatih agar kualitas ketepatan pukulan *shuttlecock* dengan *jumping smash* semakin meningkat.
3. Bagi para atlet agar lebih disiplin saat melakukan proses latihan karena hal tersebut termasuk dalam tanggungjawab untuk menjadi atlet yang profesional.
4. Peneliti selanjutnya harus mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrumen yang digunakan dalam penelitian.
5. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel lebih dari 50 atlet.



UNUGIRI