

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Antara Reaksi dengan Hasil Pukulan *Drive Forehand* dan *Backhand* dalam Permainan Squash.
2. Terdapat Hubungan Antara Koordinasi dengan Hasil Pukulan *Drive Forehand* dan *Backhand* dalam Permainan Squash.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para atlet/pemain cabang olahraga squash disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas keterampilan dasar squash terutama pukulan *drive* (*forehand* dan *backhand*), karena dalam hal ini pemain/atlet yang memiliki hasil pukulan *drive* yang baik akan dapat membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan hasil bola.
2. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga squash diharapkan dengan hasil penelitian yang didapat bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap hasil pukulan *drive* (*forehand* dan *backhand*) seperti reaksi dan koordinasi yang memiliki hubungan terhadap hasil pukulan *drive*. Selain faktor seperti reaksi dan koordinasi, para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lain.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga squash, penulis sarankan meneliti komponen kondisi fisik

lainnya yang dapat menunjang terhadap hasil pukulan *drive* seperti kekuatan, power, stabilisasi dan keseimbangan. Selain itu penulis menyarankan juga untuk mencoba meneliti keterampilan-keterampilan squash lainnya seperti *Service*, *Volly*, *Boast*.

4. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.