BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Fleksibilitas sendi panggul memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil *long service* pada permainan bulutangkis sebesar 13.4 %
2. Fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil *long service* pada permainan bulutangkis 6.2 %
3. Kekuatan lengan memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil akurasi *long service* pada permainan bulutangkis 3.9 %
4. Fleksibilitas sendi panggul, fleksibilitas pergelangan tangan, dan kekuatan lengan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil akurasi *long service* pada permainan bulutangkis 36.5 % pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia, dengan model persamaan regresi $\hat{Y} = 21.304 - 0.259 X_1 + 0.404 X_2 + 0.001 X_3$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan sumbangan saran yang dapat dipertimbangkan oleh lembaga pelatih dan atlet serta peneliti yang lainnya diantaranya ialah :

1. Bagi para pelatih maupun pembina olahraga khususnya olahraga prestasi, maka sebaiknya memperhatikan aspek-aspek psikologi dan fisik agar atlet dapat mencapai tujuan dari latihan itu sendiri.

Cahaya Adinata, 2014
 Kontribusi Fleksibilitas Sendi Panggul, Pergelangan Tangan, Dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Long Service Pada Permainan Bulutangkis (Studi Deskriptif Pada Atlet Bulutangkis Team Putera Liga Mahasiswa Ukm Bulutangkis Upi 2014)

2. Bagi para atlet sebaiknya dapat melakukan latihan dengan baik, pada Fleksibilitas sendi panggul, Fleksibilitas pergelangan tangan, dan Kekuatan lengan, karena ketiga faktor tersebut terbukti memberikan kontribusi pada hasil pukulan long servis.
3. Bagi para peneliti lain sebaiknya, melakukan penelitian pada keterampilan teknik dasar memukul yang lainnya, seperti lob, *dropshot* dan *smash*, sehingga dapat dilihat bagaimana kontribusinya ketiga variabel tersebut.

Cahya Adinata, 2014
Kontribusi Fleksibilitas Sendi Panggul, Pergelangan Tangan, Dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Long Service Pada Permainan Bulutangkis (Studi Deskriptif Pada Atlet Bulutangkis Team Putera Liga Mahasiswa Ukm Bulutangkis Upi 2014)