

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari temuan yang diperoleh dalam studi ini, dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukan korelasi yang tinggi dan bermakna antara kekuatan tangan dan kinerja pukulan lob dalam pembelajaran bulutangkis. Fakta ini didukung oleh nilai korelasi Spearman sebesar 0,809 dengan tingkat signifikansi $< 0,001$.
2. Hubungan erat dan relevan ditemukan antara kekuatan tangan dan pencapaian pukulan smash dalam pembelajaran bulutangkis. Nilai korelasi Spearman sebesar 0,677 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ mengindikasikan bahwa semakin besar kekuatan kuat pergelangan tangan seseorang, maka kualitas pukulan meningkat smash yang dihasilkan.
3. Ditemukan korelasi yang layak dan bermakna antara hasil pukulan lob dengan hasil pukulan smash, dengan nilai korelasi sebesar 0,597 dan signifikansi $< 0,001$.

Ini menggambarkan bahwa kemampuan dalam satu jenis pukulan cenderung berkaitan dengan kemampuan dalam pukulan lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kekuatan pergelangan tangan merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan teknik dasar pukulan teknik pukulan lob dan smash dalam olahraga bulutangkis dan tentunya kekuatan pergelangan tangan ini dapat ditingkatkan lagi untuk menunjang melakukan teknik lob dan teknik smash menjadi lebih akurat dan baik.

5.2 Implikasi

Temuan studi ini berdampak pada pembelajaran bulutangkis, khususnya dalam konteks pengajaran teknik dasar permainan bulutangkis. Berdasarkan temuan bahwa kekuatan pergelangan tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil pukulan lob dan smash, maka dapat diambil beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Implikasi terhadap praktik pembelajaran

Penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menguasai teknik pukulan lob dan smash tidak hanya ditentukan oleh latihan keterampilan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot pergelangan tangan. Oleh karena itu, pelatih bulutangkis dan guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan unsur kondisi fisik siswa sebagai bagian integral dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Latihan penguatan pergelangan tangan dapat dijadikan materi pendukung dalam pembelajaran bulutangkis untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

2. Implikasi terhadap perencanaan pembelajaran

Pelatih bulutangkis dan guru olahraga di sekolah bulutangkis ataupun baik di jenjang SD maupun SMP/SMA perlu merancang pembelajaran yang komprehensif, yang tidak sekadar fokus pada ranah pengetahuan dan keterampilan fisik, tetapi juga komponen kebugaran jasmani yang relevan dengan kebutuhan teknik olahraga. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan integratif dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) atau modul ajar bagi guru olahraga dan program Latihan bulutangkis bagi pelatih sekolah bulutangkis.

3. Implikasi terhadap pengembangan kurikulum

Kurikulum pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai rujukan dalam mengembangkan model pembelajaran teknik bulutangkis berbasis fisik-teknik. Dengan kata lain, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoretik dan praktis dalam penguatan substansi kurikulum yang holistik, dengan menempatkan komponen kekuatan otot sebagai salah satu indikator kemampuan gerak siswa.

4. Implikasi terhadap penelitian lanjutan

Temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai keterkaitan antara komponen kondisi fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan, atau

koordinasi mata-tangan dengan kemampuan bermain bulutangkis. Selain itu, penelitian eksperimen dengan intervensi latihan kekuatan pergelangan tangan juga dapat menjadi fokus penelitian lanjutan untuk menguji efektivitasnya secara kuantitatif.

Dengan demikian, temuan studi ini diharapkan menambah pemahaman dan pelaksanaan dalam dunia pendidikan jasmani serta mendorong pengembangan pembelajaran olahraga yang lebih terarah, terstruktur, dan berbasis bukti.

5.3 Saran

Dari hasil yang didapat, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi:

1. Bagi Pelatih di Sekolah Bulutangkis, disarankan untuk memasukkan program latihan kekuatan pergelangan tangan ke dalam menu latihan rutin, mengingat peran penting otot pergelangan tangan terhadap kualitas pukulan lob dan smash. Latihan seperti *wrist curl*, *handgrip*, dan latihan resistensi lainnya dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kontrol gerakan raket.
2. Bagi Peserta Didik atau Atlet Pemula, penting untuk menyadari bahwa keberhasilan dalam melakukan pukulan teknik tidak hanya bergantung pada latihan gerakan, tetapi juga pada kekuatan otot-otot pendukung. Oleh karena itu, latihan fisik, khususnya penguatan otot pergelangan tangan, sebaiknya dilakukan secara rutin untuk mendukung penguasaan teknik yang optimal.
3. Bagi Lembaga Sekolah Bulutangkis, temuan ini bisa digunakan sebagai referensi dalam penyusunan program pelatihan yang lebih terstruktur dan berbasis data. Dengan adanya temuan ini, pihak sekolah dapat mengembangkan kurikulum latihan yang tidak hanya menekankan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek kondisi fisik atlet secara menyeluruh.
4. Untuk riset mendatang, dianjurkan menambah dimensi variabel dengan melibatkan aspek fisik lainnya, seperti koordinasi, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas, yang juga memiliki peran penting dalam permainan bulutangkis. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan desain eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan tertentu terhadap peningkatan performa teknik atlet.