

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Sesuai dengan pengolahan, analisis data dan serta pembahasan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan kelelahan pada intensitas medium dengan koordinasi rangkaian gerak *smash* dalam permainan bulutangkis.
2. Terdapat hubungan kelelahan pada intensitas tinggi dengan koordinasi rangkaian gerak *smash* dalam permainan bulutangkis dimana hubungan yang terjadi sebesar 67.8 %, sedangkan 32.2 % dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Rekomendasi

Berkaitan dengan temuan analisis data, temuan penelitian, dan teori – teori yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian, maka direkomendasikan sebagai berikut :

1. Rekomendasi untuk Atlet bahwa Kelelahan pada Intensitas Tinggi Berhubungan Dengan Koordinasi Rangkaian Gerak *Smash*

Kelelahan pada intensitas tinggi berhubungan dengan koordinasi rangkaian gerak *smash*, karena semakin tinggi tingkat kelelahan maka koordinasi rangkaian gerak akan semakin menurun dimana pada intensitas tinggi faktor lain yang mempengaruhi sebesar 32.2%. faktor tersebut diprediksi oleh peneliti adalah putaran pergelangan tangan, putaran pinggang dan mungkin masih ada beberapa faktor lainnya. Oleh karenanya, untuk mencapai hubungan sampai 100% atau tingkat hubungannya sangat kuat perlu ditambahkan beberapa faktor terkait dengan penelitian ini.

2. Rekomendasi bagi penelitian lanjutan

Rekomendasi ditujukan kepada peneliti lanjutan terutama dalam pengembangan koordinasi rangkaian gerak bpemain bulutangkis yang bersumber dari penelitian ini adalah :

- a. Kelelahan pada intensitas tinggi dengan koordinasi rangkaian gerak *smash* meliputi 5 indikator rangkaian gerak yaitu ketinggian lompatan,

posisi awalan, momen inersia, sudut kemiringan tubuh dan kecepatan swing raket hubungannya sebesar 67.8%. diharapkan bagi peneliti selanjutnya ditambahkan beberapa indicator lain seperti putaran pergelangan tangan, putaran pinggang serta intensitas kelelahannya sampai maksimal.

- b. Penelitian tentang kelelahan dengan koordinasi gerak *smash* ini merupakan langkah awal, karena masih banyak teknik pukulan dalam bulutangkis yang harus di teliti semisalkan pukulan *backhand*, *drive*, *netting*, *lob* dan pukulan lainnya. Untuk mencapai usaha tersebut, diperlukan keterlibatan serta komitmen berbagai pihak dalam menentukan langkah - langkah selanjutnya.