

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang peneliti ambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Hasil Ketepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.
2. Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Hasil Kecepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.
3. Terdapat Hubungan Antara Power Otot Lengan dengan Ketepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.
4. Terdapat Hubungan Antara Power Otot Lengan dengan Kecepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.
5. Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.
6. Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Kecepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.

B. Implikasi dan Rekomendasi

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

1. Bagi para atlet/pemain cabang olahraga bulutangkis disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas keterampilan dasar bulutangkis terutama pukulan *smash*, karena dalam hal ini pemain/atlet yang memiliki hasil pukulan *smash* yang baik akan dapat membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan hasil bola.

Teddy Gunawan, 2017

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL KETEPATAN DAN KECEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Dengan hasil penelitian yang di dapat ini diharapkan bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga bulutangkis diharapkan bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap pukulan *smash* seperti fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dan yang memiliki hubungan terhadap ketepatan dan kecepatan *smash*. Selain faktor seperti fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan, 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 bulutangkis, penulis sarankan untuk meneliti komponen kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang terhadap pukulan *smash* seperti kekuatan pergelangan tangan, reaksi, stabilisasi. Selain itu penulis menyarankan juga untuk mencoba meneliti keterampilan-keterampilan dalam cabang olahraga bulutangkis lainnya seperti *Dropshot, Netting, Lob*.
4. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya kedepannya 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.