

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai hubungan hubungan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis, sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan performa dalam bulutangkis.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan performa dalam bulutangkis.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiovascular dengan performa dalam bulutangkis.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovascular dengan performa dalam bulutangkis.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai *p-value (probabilitas)* ≤ 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis.

5.2 Implikasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis. Riset ini bisa diimplikasikan agar dijadikan sebagai acuan penelitian mengenai hubungan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis dikarenakan masih terbatasnya penelitian mengenai hal itu terutama di Indonesia. Dari hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan koreksi sekaligus pembaruan sehingga ada penelitian yang lebih spesifik mengenai hubungan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis, peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut.

- 1) Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih meningkatkan kualitas riset dengan memperbaharui instrumen-instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik dengan memakai alat-alat yang lebih *modern*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan sampel laki-laki dan perempuan untuk lebih mengetahui kontribusi kondisi fisik dengan performa dalam bulutangkis.
- 2) Untuk atlet dan pelatih sebagai referensi dan acuan dalam mempersiapkan diri, sebelum turun dalam ajang atau kejuaraan yang akan diikuti. Komponen fisik apa saja yang perlu dilatih untuk mempersiapkannya dan dapat meningkatkan latihan tersebut, karena latihan tersebut diduga kuat dapat berkontribusi terhadap performa atlet saat bertanding.
- 3) Untuk rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang komponen kondisi fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal komponen kondisi fisik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis.
- 4) Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan kajian yang lebih mendalam sehingga penelitian selanjutnya lebih maksimal.