

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan rata-rata jenis *strokes* tunggal dewasa putri dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut:

1. Jumlah *strokes* berkisar antara 579-814 kali. *Service, underhand lob, netting, drive, overhead lob, dropshot, smash, dan chopped* seluruh *strokes* tersebut dominan dilakukan dalam setiap pertandingan nomor tunggal dewasa putri dengan persentase antara 7-17%.
2. Waktu *rally* dalam satu pertandingan nomor tunggal dewasa putri cabang olahraga bulutangkis adalah berkisar antara 9-38 detik.
3. Waktu *interval rally* dalam satu pertandingan nomor tunggal dewasa putri cabang olahraga bulutangkis adalah berkisar antara 4-23 detik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina olahraga bulutangkis, khususnya yang berkecimpung di organisasi bulutangkis nasional hendaknya meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik dari segi pengetahuan, moral, dan materi demi kemajuan atlet bulutangkis nomor tunggal dewasa putri di tingkat internasional serta mengembalikan kejayaan prestasi tunggal dewasa putri Indonesia.
2. Bagi para pelatih olahraga bulutangkis, hendaknya menyusun program latihan yang merujuk kepada pertandingan dengan minimal *strokes* sebanyak 579 kali. Volume tersebut dimodifikasi ke dalam latihan sesuai dengan perodesasi latihan dan norma-norma latihan, selain itu pelatih haruslah selalu meningkatkan kualitas diri dari segi pengetahuan agar ilmu yang didapat bisa diterapkan kepada atletnya dengan efektif dan efisien untuk pencapaian

prestasi yang diinginkan atau ditargetkan sebelumnya. Dari hasil penelitian, seluruh jenis *strokes* nomor pertandingan tunggal dewasa putri harus dilatihkan, tanpa terkecuali. *Underhand lob* dan *netting* merupakan ciri pola permainan zaman sekarang yang lebih cepat dan menyerang.

3. Bagi para atlet bulutangkis, senantiasa menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemahiran suatu teknik dan kecepatan berfikir pada saat pertandingan dapat dipertahankan apabila kemampuan fisiknya sangat baik. Kemampuan fisik yang sangat baik pun dapat meningkatkan kualitas mental atlet tersebut.
4. Bagi para rekan-rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang profil *strokes*, waktu *rally*, dan waktu *interval rally* pada cabang olahraga bulutangkis, penulis menganjurkan untuk meneliti hal-hal tersebut di nomor-nomor pertandingan yang lainnya, seperti tunggal putra, ganda putri, ganda putra, dan ganda campuran agar program latihan disusun sesuai fakta, tidak coba-coba demi kemajuan bulutangkis Indonesia di tingkat internasional.
5. Bagi para peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, penulis menganjurkan diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam dan hasilnya dapat diterapkan di dunia kepelatihan, teknologi, ataupun pendidikan.