

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah penelitian ini, dan dapat di simpulkan bahwa :

Terdapat hubungan yang tinggi dan signifikan antara daya ledak (*power*) otot tungkai dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis, dengan persentase hubungan sebesar 42.3% yang dihasilkan dalam penelitian.

Terdapat hubungan yang tinggi dan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis, dengan persentase hubungan sebesar 52.4% yang di hasilkan dalam penelitian.

Terdapat hubungan yang sangat tinggi dan signifikan antara daya ledak (*power*) otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis, dengan persentase hubungan sebesar 61% yang di hasilkan dalam penelitian.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini yaitu

- 1) Hasil yang diperoleh peneliti dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan bagi pembaca khususnya pelatih bulutangkis agar dapat memberikan porsi Latihan yang seimbang untuk atletnya agar mencapai hasil yang memuaskan
- 3) Dapat dijadikan pedoman untuk mahasiswa mengenal alat test yang digunakan dalam penelitian ini.

5.3 Rekomendasi

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai rekomendasi sebagai berikut:

1) Bagi Lembaga

Untuk lembaga diharapkan lebih dapat memfokuskan mahasiswanya dalam mata kuliah teori latihan kondisi fisik dan tes pengukuran dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam keterkaitan sebagai acuan untuk membuat program latihan secara terukur sesuai kemampuan atlet.

2) Bagi Pelatih

Untuk pelatih, agar lebih paham bahwasannya komponen kondisi fisik adalah salah satu modal untuk menjadikan atlet yang mempunyai kemampuan maksimal untuk bersaing dalam sebuah ajang pertandingan. Maka dari itu khusus pelatih bulutangkis, di perlukannya sertifikasi dan pengalaman melatih serta menguasai materi tentang kondisi fisik atlet bulutangkis, agar lebih memperhatikan pemberian latihan daya ledak (*power*) otot tungkai dan kelincahan kepada atletnya, sehingga program latihan yang telah dibuat dapat memberikan hasil yang maksimal.

3) Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam tentang komponen kondisi fisik lainnya atau meneliti teknik dasar bulutangkis yang jarang di teliti seperti *backhand smash*, *dropshot* atau *drive* serta bisa lebih variatif dalam pemberian jenis latihan dan waktu program latihan sesuai dengan target yang diinginkan.

Sekian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis berikan. Semoga hal ini dapat bermanfaat untuk banyak orang atau lainnya yang berkaitan dengan kegiatan dan lembaga olahraga khususnya prestasi bulutangkis Indonesia.