

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan power tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis yaitu sebagai berikut:

Terdapat dukungan yang signifikan dari dukungan power tungkai terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis, dengan nilai sig. $0.006 < 0.05$ power tungkai memberikan kontribusi sebesar 40.6% terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis.

Terdapat dukungan yang signifikan dari dukungan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis, dengan nilai sig. $0.044 < 0.05$ yang berarti fleksibilitas memberikan kontribusi sebesar 22.1% terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis.

Terdapat dukungan yang signifikan dari dukungan power tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis, dengan nilai sig. $0.003 < 0.05$ yang berarti power tungkai dan fleksibilitas memberikan kontribusi sebesar 56.7% terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan Rekomendasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan penelitian ini bisa dikembangkan mulai dari latihan *footwork* yang dilakukan dengan *continue*, juga variasi dari rangkaian gerakan tersebut dan juga alat yang lebih canggih untuk mendeteksi *footwork* secara akurat untuk penelitian selanjutnya, serta menjadi implementasi pengembangan dibidang ilmu keolahragaan. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat menjadi sumber informasi dan referensi mengenai pendukung latihan *footwork* dan komponen kondisi fisik.

Dina Agustina, 2022

DUKUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS

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

5.2.2 Rekomendasi

1) Bagi Pelatih

Diharapkan untuk pelatih lebih memahami komponen kondisi fisik yang diperlukan sebagai modal atlet untuk dapat memaksimalkan kemampuan disamping teknik-teknik dasar yang sudah diperoleh untuk kemudian dapat bersaing dalam sebuah pertandingan. Khususnya pelatih bulutangkis itu sendiri dalam memberikan program latihan *power* tungkai dan fleksibilitas harus di variasikan sedemikian rupa agar atlet tersebut tidak mudah bosan dan jenuh dalam proses latihan dan tetap kepada tujuan untuk memberikan program latihan yang berhubungan dengan *power* tungkai dan fleksibilitas yang mana mendukung kedalam latihan *footwork* dilapangan.

2) Bagi Peneliti

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan dukungan *footwork* dengan jenis latihan yang dapat memungkinkan untuk meningkatkan *footwork* dan juga bisa dibandingkan tidak hanya komponen fisik tetapi juga bisa dengan kajian lainnya atau dari segi psikologinya seperti kecemasan mental dan lainnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti dapat sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya prestasi olahraga bulutangkis dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.