B A B V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Bab IV maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan togok dengan ketepatan pukulan *round the head drop shot* sebesar 37% dalam permainan bulutangkis di klub FIK UNJ.
2. Terdapat hubungan yang berati antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan pukulan *round the head drop shot* sebesar 14% dalam permainan bulutangkis.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan togok dan koordinasi mata tangan secara bersama dengan ketepatan pukulan *round the head drop shot* sebesar 64% dalam permainan bulutangkis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan bagi para pembina, pelatih bulutangkis dalam memberikan latihan, unsur kemampuan fisik kelentukan dan

koordinasi. Karena unsur-unsur tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan tehnik bermain bulutangkis.

2. Bagi para atlet-atlet muda yang masih dapat berprestasi di masa yang akan datang hendaknya lebih bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan dan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik di antaranya kelentukan dan koordinasi. Hal ini disarankan agar para atlet dapat lebih menguasai teknik gerakan bermain bulutangkis yang lebih baik dan benar.
3. Bagi mahasiswa dan para peneliti, agar dapat meneliti lebih lanjut dengan variabel-variabel yang dapat menunjang kemampuan kelentukan, koordinasi dan ketepatan pukulan *round the head drop shot.* Oleh sebab itu perlu adanya penelitian lebih lanjut dari apa yang telah dilakukan.