

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Otot Lengan dengan Ketepatan Pukulan *Smash* dalam Olahraga Bulutangkis.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kelentukan Togok dengan Ketepatan Pukulan *Smash* dalam olahraga Bulutangkis.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* Otot Lengan dan Kelentukan Togok secara bersama - sama dengan Ketepatan Pukulan *Smash* dalam olahraga Bulutangkis.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan ketepatan pukulan *Smash bulutangkis*, disarankan kepada atlet untuk melatih *power* otot lengan dan kelentukan togok
2. Diharapkan pelatih di PB. GARUDA MAS khususnya dan pelatih di klub – klub lain agar dapat membuat program latihan dengan memasukkan latihan – latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kelentukan

togok untuk dapat membantu atlet mendapatkan ketepatan pukulan *smash* yang maksimal.

3. Kepada para Pembina untuk memperhatikan tentang program latihan yang dibuat oleh para pelatih agar dapat memberikan evaluasi terkait peningkatan ketepatan pukulan *smash* secara khusus, ataupun penampilah bermain bulutangkis secara keseluruhan.
4. Untuk peneliti yang lain, agar dapat meneliti variabel lain terkait kondisi fisik yang berhubungan dengan ketepatan pukulan *smash* dengan menambah jumlah sampel dan pada klub – klub bulutangkis yang lain.

