

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai hubungan *power* otot lengan dengan hasil akurasi pukulan *smash* pada olahraga bulutangkis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil akurasi pukulan *smash* pada atlet bulutangkis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *power* otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil akurasi pukulan *smash* yang dicapai. Dengan demikian, *power* otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan pukulan *smash* pada olahraga bulutangkis.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan kemampuan *power* otot lengan perlu menjadi salah satu fokus dalam penyusunan program latihan atlet bulutangkis. Program latihan yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan kualitas pukulan *smash* sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi atlet secara optimal.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *power* otot lengan dengan hasil akurasi pukulan *smash* pada olahraga bulutangkis, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Bulutangkis, disarankan untuk menjadikan latihan peningkatan *power* otot lengan sebagai salah satu prioritas dalam penyusunan program latihan. Bentuk latihan seperti *medicine ball push*, *medicine ball throw*, *push-up eksplosif*, dan latihan pliometrik untuk tubuh bagian atas dapat diterapkan secara bertahap dan berkesinambungan guna meningkatkan kemampuan pukulan *smash* atlet.

2. Bagi Atlet, disarankan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan melalui latihan yang terprogram serta tetap memperhatikan teknik dasar pukulan smash. Kombinasi latihan kondisi fisik dan latihan teknik diharapkan mampu menghasilkan pukulan *smash* yang lebih cepat, kuat, dan akurat.
3. Bagi Klub Bulutangkis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan atlet, khususnya dalam pengembangan kondisi fisik yang berkaitan dengan peningkatan kualitas pukulan *smash* sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi atlet.