

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan diskusi mengenai kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lob bulutangkis pada atlet yang mengikuti club bulutangkis disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lob pada permainan bulu tangkis. kekuatan otot lengan yang baik lebih mudah untuk mengontrol tembakan dengan cara yang diinginkan.
2. Semakin baik kekuatan semakin baik kemampuan lob, karena kekuatan lob diperlukan untuk menerapkan teknik lob to hand yang baik, serta mendukung keberhasilan pukulan lob.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kemampuan lob pada permainan bulutangkis. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.