

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan analisa pada bab sebelumnya, ternyata bahwa hipotesis yang berbunyi “ Terdapat Hubungan Yang Singnifikasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash” dapat diterima. Hal ini dapat disimpulkan antara Kekuatan Otot Lengan Dengan kemampuan smash dalam olahraga Bulu tangkis di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo memiliki hubungan yang signifikan.

Hasil pengujian koefisien korelasi menunjukkan bahwa sebesar 38,44% variasi yang terjadi pada kemampuan smash dalam olahraga bulu tangkis dan 61,56 % dipengaruhi oleh factor lain, seperti panjang tungkai, berat badan dan tehnik yang digunakan dalam permainan bulu tangkis.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka melalui skripsi ini disarankan bahwa dalam upaya perbaikan atau meningkatkan kekuatan otot lengan dalam olahraga bulu tangkis, perlu diperhatikan kemampuan smash masing-masing siswa.

Oleh karena itu kepada pelatih atau kepada guru-guru penjaskes perlu mengintensifkan pelatihan kepada siswa-siswa dalam rangka peningkatan kemampuan kekuatan otot lengan. Selain itu juga, perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar serta waktu penelitian yang lebih lama dengan harapan bisa membuka wawasan mengenai kontribusi metode latihan yang relefan dengan permainan bulu tangkis.