BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil smash pada pemain Bulu Tangkis PB Mutiara Kota Sidikalang.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil smash pada pemain Bulu Tangkis PB Mutiara Kota Sidikalang.
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dengan hasil smash pada pemain Bulu Tangkis PB Mutiara Kota Sidikalang.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Bagi pelatih agar dapat meningkatkan keterampilan *smash* dengan penererapan bentuk latihan yang sesuai dengan teknik dan dapat menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan dan dibutuhkan atlit dalam melakukan smash yang benar dan keras.
2. Bagi pemain bulu tangkis agar memiliki ketepatan dalam melakukan *smash* yang baik dan benar perlu meningkatkan teknik-teknik dasar smash seiring dengan meningkatkan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan yang seimbang.
3. Bagi peneliti yang lain yang ingin meneliti permasalah ini. hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan agar diperoleh hasil yang lebih dapat dipertangungjawabkan.