

## BAB V KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada *Club* Merpati Cilacap
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada *Club* Merpati Cilacap
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada *Club* Merpati Cilacap
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada *Club* Merpati Cilacap
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas terhadap ketepatan *smash* pada *club* Merpati Cilacap

### B. Saran

1. Bagi atlet diharapkan dapat melatih secara mandiri terkait dengan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas di rumah, mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, dan karbohidrat kompleks, dan vitamin untuk mendukung latihan dan pemulihan serta istirahat yang cukup.
2. Bagi pelatih, untuk membuat program latihan yang terstruktur untuk atlet yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas.
3. Untuk peneliti selanjutnya, bisa melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam serta meneliti faktor lain yang mungkin memengaruhi ketepatan *smash* bulutangkis, seperti faktor psikologis dan lingkungan dan menambahkan alat peraga pada tiap variable serta item tes yang digunakan.