

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis yang di peroleh dari data X_1 ke Y di tunjukkan $r_{hitung} 0.933 > r_{tabel} 0.632$ dan koefisien korelasi dengan $t_{hitung} 6.491 > t_{tabel} 2.306$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan.
2. Berdasarkan hasil analisis yang di peroleh dari data X_2 ke Y di tunjukkan $r_{hitung} 0.904 > r_{tabel} 0.632$ dan koefisien korelasi dengan $t_{hitung} 18.056 > t_{tabel} 2.306$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan.
3. Berdasarkan hasil analisis yang di peroleh dari data hubungan X_1 dan X_2 secara bersama-sama ke Y di tunjukkan $r_{hitung} 0.938 > r_{tabel} 0.632$ dan $F_{hitung} 25.823 > F_{tabel} 4.737$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Dengan tingkat hubungan 87% dengan kategori sangat kuat.

Dengan demikian penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis *Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler MA PP Tunas Harapan Tembilahan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian "Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Servis Backhand pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis MA PP Tunas Harapan Tembilahan", penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler, disarankan untuk memberikan latihan khusus yang bertujuan meningkatkan kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan, karena kedua aspek ini terbukti memberikan kontribusi terhadap hasil servis *backhand*.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, diharapkan lebih aktif dalam mengikuti latihan yang berfokus pada teknik dasar, khususnya servis backhand, serta berupaya mengembangkan kemampuan fisik dan motorik yang mendukung performa bermain bulutangkis.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis secara optimal, baik dari segi fasilitas, perlengkapan latihan, maupun waktu latihan yang memadai, agar pembinaan dapat berjalan dengan lebih efektif.
4. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil servis *backhand*, seperti kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, atau faktor psikologis pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrofi, A., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2021). Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis pada Atlet Pemula di Asjad Club Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(12).
- Endrawan, IB, & Satria, MH (2020). Perbandingan Pembelajaran Metode Drill Dan Komando Dalam Service Pendek Bulu Tangkis Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* , 13 (2), 31-40.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis bawah bola voli siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9-21.
- Gazali, N., & Cendra, R. (2019). Keterampilan Servis Pendek Bulutangkis Mahasiswa Universitas Islam Riau. In *Prosiding Conference on Research and Community Services* (Vol. 1, No. 1, pp. 281-285).
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Hakim, L. (2018). *Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMKN 1 Tembilahan Hulu* [Unpublish undergraduate thesis]. Universitas Islam Indragiri.
- Sadzali, M. (2024). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Polewali Mandar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 450-458.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket *backhand* dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulutangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2).
- Effendy, D., Sari, M., & Fernando, R. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* , 1 (2), 79-87.

- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand tenis meja. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Mangngassai, I. A. M., Syaiful, A., & Marsuki, M. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan long servis bulutangkis. *Jurnal Olympica*, 2(2), 7-16.
- Manullang, J. G. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 41-46.
- Marwan, M. R., Fauzi, M. S., & Naheria, N. (2022). Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Atlet PB. Hollywood Kota Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 1-7.
- Nurhasan. (2001). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Guntur, Dkk. (2020). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 19(2), 157.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.
- Sujarwadi, A., Fikri, A., & Syafutra, W. (2022). Penerapan Interval Training terhadap Peningkatan VO2MAX pada Atlet Persatuan Bulutangkis (PB) Ilham Kota Lubuklinggau. *Linggau Journal Science Education (LJSE)*, 2(1), 1-11.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2023, 12, 08). Hand And Eye Coordination Test. *TKSI KEMDIKBUD*. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>.
- Pratomo, A. U. D., Sugiharto, S., & Subiyono, H. S. (2013). Perbedaan hasil latihan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung terhadap ketepatan lob dalam olahraga bulutangkis di pb tugu muda kota semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).
- Putra, R. H. (2022). *Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Tim Putra Tanggerang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Yuliawan, D. (2017). *Bulu tangkis dasar*. Yogyakarta: Deepublish.

Yuliawan, D. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Smash Penuh Dalam Permainan Bulutangkis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 13-26.

Yuliyanto, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Playometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Extrakurikuler Smk Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 20(2), 88-98.