

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas partisipan dalam penelitian merupakan remaja laki-laki, dengan jumlah terbanyak pada kelompok usia 16 tahun sebanyak 14 orang dari total 29 laki-laki. Selain itu, sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang termasuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 38 orang.
- b. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *vertical jump test*, sebanyak 35 responden atau sebesar 71,4% menunjukkan tingkat daya ledak otot tungkai yang tergolong baik.
- c. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan daya ledak otot tungkai. Hubungan tersebut bersifat negatif dan berlawanan arah, yang berarti peningkatan IMT cenderung diikuti dengan penurunan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain bulutangkis remaja.

V.2 Saran

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal serta menjadi acuan yang relevan bagi penelitian sejenis di masa mendatang, sehingga hasilnya dapat dikembangkan lebih lanjut.
- b. Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan jumlah subjek yang lebih besar guna memperoleh data yang lebih representatif dan meningkatkan keakuratan hasil.
- c. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk menambahkan variabel lain, seperti komposisi tubuh yang mencakup massa otot dan massa lemak, agar analisis terhadap faktor-faktor yang memengaruhi daya ledak otot tungkai dapat dilakukan secara lebih menyeluruh dan mendalam.

Mengacu pada hasil penelitian ini, terdapat peran yang penting dari IMT dalam hasil daya ledak otot tungkai pada para pemain, maka dari itu dibutuhkan

edukasi dan latihan khusus kepada para pemain bulutangkis untuk meningkatkan nilai daya ledak otot tungkai.