

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan analisis data pembahasan terkait hubungan antara fleksibilitas otot hamstring dan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja dengan total sampel sebanyak 52 atlet. Oleh karena itu, dapat disimpulkan:

- a. Karakteristik Atlet Bulutangkis Remaja di Klub PB Jaya Raya Ragunan berusia 10-17 tahun dengan usia rata-rata 13.87, dengan usia terbanyak adalah 14 tahun, didominasi oleh atlet berjenis kelamin laki-laki. Data distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan nilai rata-rata 20.70 dimana mayoritas responden berada pada kategori normal, diikuti kategori berat badan kurang dan kategori berat badan lebih.
- b. Distribusi Fleksibilitas Otot Hamstring nilai rata-rata 34.038 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori “Baik Sekali”, menunjukkan adanya variasi data atau penyebaran data yang cukup besar di sekitar nilai rata-rata.
- c. Distribusi *Footwork* dengan *badcamp agility test* nilai rata-rata sebesar 10.70 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori “Cukup”, diikuti dengan kategori “Baik”, “Baik Sekali” dan “Kurang”.
- d. Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif yang lemah dan signifikan antara fleksibilitas otot hamstring dan *footwork* ($r = -0.278$ dan $p = 0.046$). Dikarenakan hubungan negatif yang lemah, temuan ini menunjukkan bahwa fleksibilitas otot hamstring merupakan salah satu faktor dalam kemampuan *footwork* atlet bulutangkis remaja, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, *power*, koordinasi, dan kontrol neuromuskular yang lebih berperan dalam menunjang performa *footwork*.

V.2. Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian *longitudinal* atau *eksperimental* agar dapat mengevaluasi perubahan fleksibilitas otot hamstring dan kemampuan *footwork* atlet seiring waktu serta pengaruh adaptasi latihan. Instrumen pengukuran *footwork* yang lebih komprehensif, serta penggunaan alat ukur berbasis teknologi (analisis teknik langkah, efisiensi pola gerak) diharapkan dapat meningkatkan akurasi dan analisis. Pengukuran fleksibilitas juga disarankan menggunakan metode alternatif dengan rentang ukur yang lebih luas guna memperoleh hasil yang lebih valid dan reliabel. Untuk waktu pengukuran dilakukan pada kondisi fisik atlet yang sama agar hasil pengukuran tidak dipengaruhi oleh faktor kelelahan.

b. Bagi Institusi

Disarankan untuk mendorong dan memfasilitasi pengembangan penelitian di bidang fisioterapi olahraga, terutama yang berkaitan dengan komponen fisik dan performa atlet, yang diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas penelitian mahasiswa serta penerapan hasil penelitian dalam praktik fisioterapi berbasis bukti.

c. Bagi Atlet Bulutangkis Remaja

Atlet bulutangkis remaja disarankan untuk menjalani program latihan yang seimbang dengan memperhatikan tidak hanya latihan fleksibilitas, tetapi juga latihan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi untuk mendukung kemampuan *footwork*. Atlet juga diharapkan dapat menjaga konsistensi latihan serta melakukan pemanasan dan pendinginan yang tepat untuk meminimalkan risiko cedera dan mengoptimalkan performa.