

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara keseimbangan dinamis dan kecepatan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja di PB Jaya Raya Ragunan dengan total sampel 52 atlet. Oleh karena itu, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

- a. Karakteristik atlet bulutangkis remaja yang menjadi responden menunjukkan bahwa sampel didominasi oleh kelompok usia pertengahan remaja dengan rata-rata 13,87 tahun, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, dengan status gizi umumnya berada pada kategori indeks massa tubuh normal dengan rata-rata 20,70 dan mengikuti latihan bulutangkis secara rutin di klub. Pola latihan yang dijalani sudah mencakup latihan teknik, fisik, dan *sparring*, meskipun intensitas dan frekuensi latihan antar atlet masih bervariasi sehingga dapat memengaruhi profil kebugaran dan performa *footwork* masing-masing individu.
- b. Keseimbangan dinamis yang diukur menggunakan *Y-Balance Test* pada kedua tungkai menunjukkan terdapat rata-rata sebesar 104,33 untuk tungkai kiri dan 105,73 untuk tungkai kanan, dengan sebagian besar atlet berada pada kategori baik, sementara hanya sebagian kecil yang tergolong kurang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum atlet bulutangkis remaja dalam penelitian ini telah memiliki kemampuan mempertahankan stabilitas postural yang memadai saat melakukan gerakan menjangkau ke berbagai arah, meskipun masih terdapat kelompok kecil atlet dengan keseimbangan dinamis yang kurang optimal dan berpotensi memerlukan intervensi latihan khusus.
- c. Performa *footwork* yang dinilai melalui *Badcamp agility test* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori baik dan baik sekali dengan waktu rata-rata penyelesaian tes sebesar $10,70 \pm 1,21$ detik pada rentang 7,99–13,39 detik. Sementara itu, hanya sebagian kecil

atlet yang termasuk kategori cukup dan kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet telah mampu melakukan perpindahan langkah dan perubahan arah dengan cepat serta cukup efisien, meskipun masih terdapat atlet yang memerlukan program latihan *footwork* yang lebih terstruktur dan intensif agar kualitas pergerakannya dapat ditingkatkan.

- d. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor keseimbangan dinamis dan kecepatan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja. Kemampuan keseimbangan dinamis dalam konteks penelitian ini bukan merupakan faktor penentu utama performa *footwork*, dan variasi *footwork* lebih mungkin dipengaruhi oleh kombinasi komponen fisik dan keterampilan lain, seperti kelincahan, kekuatan eksplosif tungkai, serta kecepatan reaksi yang belum sepenuhnya diukur maupun dikontrol dalam rancangan penelitian.

V.2 Saran

a. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian *quasi-eksperimental* dengan program latihan terstruktur, seperti intervensi keseimbangan, *footwork*, atau latihan proprioseptif, sehingga dapat membandingkan perubahan keseimbangan dinamis dan performa *footwork* sebelum dan sesudah latihan pada kelompok intervensi dan kontrol. Desain ini diharapkan mampu memberikan gambaran kausal yang lebih kuat mengenai pengaruh latihan tertentu terhadap *footwork* dibandingkan pendekatan *cross-sectional* yang hanya menangkap hubungan pada satu waktu pengukuran. Selain itu, penelitian mendatang dianjurkan menambah jumlah dan keragaman sampel, serta memasukkan variabel lain seperti agility, kekuatan eksplosif tungkai, dan kecepatan reaksi visual untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang menentukan performa *footwork* pada atlet bulutangkis remaja.

b. Bagi Institusi

Institusi pendidikan, khususnya Program Studi Fisioterapi, serta klub bulutangkis dianjurkan memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar penyusunan program pembinaan fisik yang komprehensif, tidak hanya menekankan latihan keseimbangan, tetapi juga latihan kelincahan, kekuatan tungkai, dan kecepatan reaksi untuk menunjang kualitas *footwork* atlet remaja. Program studi Fisioterapi dapat mengintegrasikan temuan ini ke dalam materi praktikum dan program pengabdian masyarakat, sementara klub menjadikan *Y-Balance Test* dan *Badcamp Agility Test* sebagai alat skrining berkala untuk memantau profil keseimbangan dan *footwork* atlet, sehingga atlet dengan nilai di bawah kategori baik dapat segera mendapatkan program latihan korektif yang lebih terarah.

c. Bagi Atlet

Atlet bulutangkis remaja diharapkan menjaga konsistensi latihan teknik dan fisik, dengan memberi perhatian khusus pada latihan *footwork* spesifik, latihan perubahan arah multidireksional, serta penguatan otot tungkai agar kemampuan bergerak dan menjangkau *shuttlecock* tetap optimal. Selain itu, atlet perlu mengelola beban latihan, istirahat, dan asupan nutrisi secara baik selama masa pertumbuhan remaja, disertai penanganan cedera yang tepat dan segera melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan atau fisioterapis olahraga, guna mempertahankan kebugaran umum, menurunkan risiko cedera berulang, dan memungkinkan peningkatan performa di lapangan secara berkelanjutan.