

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil kecepatan pada atlet bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang dengan menggunakan metode tes *sprint 60* meter, di ketahui bahwa terdapat 4 orang atlet atau 27% mendapatkan nilai tes 5 dalam kategori sangat baik, dan 8 orang atlet atau 53% mendapat nilai tes 4 dalam kategori baik, dan 3 orang atlet atau 20% mendapat nilai tes 3 dalam kategori cukup.
2. Hasil kelincahan pada atlet bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang dengan menggunakan metode tes *shutlerun*, di ketahui bahwa terdapat 2 orang atlet atau 14% mendapatkan nilai tes 5 dalam kategori sangat baik, dan 8 orang atlet atau 53% mendapat nilai tes 4 dalam kategori baik, dan 5 orang atlet atau 33% mendapat nilai tes 3 dalam kategori cukup.
3. Hasil daya tahan pada atlet bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang dengan menggunakan metode tes *bleep test*, di ketahui bahwa terdapat 1 orang atlet atau 7% mendapatkan nilai tes 5 dalam kategori sangat baik, dan 7 orang atlet atau 46% mendapat nilai tes 4 dalam kategori baik, dan 7 orang atlet atau 46% mendapat nilai tes 3 dalam kategori cukup.

5.2 Saran

1. Semua atlet bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang yang memiliki kondisi fisik dalam kategori cukup agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan, serta melakukan aktivitas lain yang dapat melatih fisik seperti *marathon* dan asupan makanan yang bergizi tinggi agar semakin mendukung kondisi fisik dan para atlet semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet tersebut, dan sekiranya dapat memperbaiki dan lebih untuk ditingkatkan lagi.
2. Bapak pelatih PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang agar hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan para atlet dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, yang akan meneliti tentang kondisi fisik diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik semakin luas, serta hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan dan literature, dikarenakan pada penelitian ini terdapat bahasan tentang komponen kondisi fisik yang penting untuk menunjang atlet dalam bermain bulu tangkis.