

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: terdapat perbedaan antropometri dan kondisi fisik atlet bulutangkis Pada Atlet PB. Ideal dengan PB. Putri Mayang Kota Jambi dibuktikan dengan skor rata rata atlet PB Putri mayang sebesar 24.46 lebih tinggi dibandingkan dengan skor atlet PB Ideal yaitu 22.53.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi atlet yang mengetahui hasil tes, lebih fokus kemabli untuk berlatih, serta menambah kondisi fisik yang masih kurang, serta mempertahankan kondisi fisik yang sudah baik.
2. Bagi Pelatih, memperhatikan kembali antropometr bagi atlet yang memiliki antropometri kurang dan kondisi fisik yang kurang untuk memperbaiki gar lebih baik dengan memberikan latihan latihan sesuai dengan kebutuhan