

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV, dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Kristen Rahmani”, dengan cara mengumpulkan data melalui instrumen kondisi fisik seperti; Tes *bleep test*, tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes *push up*, tes kecepatan 30 meter, tes keseimbangan (berdiri satu kaki), tes statis kelenturan tubuh bagian atas dan tes *shuttle run*.

Hasil *bleep test* dinyatakan bahwa atlet ekstrakurikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani terdapat 2 atlet dengan persentase 13% dalam klasifikasi baik sekali, 3 atlet dengan persentase 20% dalam klasifikasi sedang, dan 10 atlet dengan persentase 67% dalam klasifikasi kurang sekali. Hasil tes baring duduk (*sit up*) terdapat 1 atlet dengan persentase 6% dalam klasifikasi baik sekali, 4 atlet dengan persentase 27% dalam klasifikasi baik, dan 10 atlet dengan persentase 67% dalam klasifikasi sedang. Hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) terdapat 2 atlet dengan persentase 20% dalam klasifikasi baik, 2 atlet dengan persentase 20% dalam klasifikasi sedang, 6 atlet dengan persentase 60% dalam klasifikasi kurang. Hasil tes *push up* terdapat 2 atlet dengan persentase 13% dalam klasifikasi baik, 1 atlet dengan persentase 6% dalam klasifikasi sedang, 5 atlet dengan persentase 34% dalam klasifikasi kurang, dan 7 atlet dengan persentase 47% dalam klasifikasi kurang sekali. Hasil tes kecepatan 30 meter terdapat 10 atlet dengan persentase 67%

dalam klasifikasi kurang, dan 5 atlet dengan persentase 33% dalam klasifikasi kurang sekali. Hasil tes keseimbangan terdapat 6 atlet dengan persentase 9% dalam klasifikasi baik sekali, 1 atlet dengan persentase 6% dalam klasifikasi baik, 3 atlet dengan persentase 20% dalam klasifikasi sedang, dan 2 atlet dengan persentase 14% dalam klasifikasi kurang. Hasil tes kelentukan tubuh bagian atas terdapat 15 atlet dengan persentase 100% dalam klasifikasi baik sekali. Hasil tes *shuttle run* terdapat 5 atlet dengan persentase 34% dalam klasifikasi baik sekali, 6 atlet dengan persentase 40% dalam klasifikasi baik, 3 atlet dengan persentase 20% dalam klasifikasi sedang, dan 1 atlet dengan persentase 6% dalam klasifikasi kurang.

B. Saran-saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan kesimpulan di atas adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bulutangkis hendaknya dapat meningkatkan kondisi fisik atlet dengan memberikan latihan kondisi fisik yang tepat agar atlet bisa meningkatkan kondisi fisik dan bisa tampil maksimal pada saat bertanding.
2. Bagi sekolah hendaknya memberi dukungan penuh pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dengan memperhatikan berbagai faktor yang ada demi perkembangan dan tercapainya tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.
3. Bagi atlet diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam latihan kondisi fisik, serta harus berpikir bahwa kondisi fisik merupakan komponen pendukung utama pada saat bertanding.