

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang berfokus pada analisis kondisi fisik pada mahasiswa UKM bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dalam penelitian ini dapat dilihat analisis kondisi fisik terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan kelincahan. Dengan kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Kecepatan, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan mahasiswa UKM bulutangkis UNUGIRI kategori sedang dengan presentase sebesar 60%. Komponen fisik kecepatan sendiri sangat penting dan mendukung bagi atlet olahraga bulutangkis. Dalam olahraga bulutangkis kecepatan sangat berkaitan dengan kemampuan bereaksi cepat ketika mendapat rangsang, misalnya saat mengantisipasi shuttle kock serangan, dan mengejar shuttle kock yang jauh dari jangkauan.
- (2) Kekuatan Otot Perut, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis UNUGIRI masuk dalam kategori baik dengan presentase 46,67%. Kondisi fisik kekuatan otot perut mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis yang sudah baik tersebut mungkin karena saat selesai latihan biasanya pelatih memberikan tugas latihan fisik sit-up.
- (3) Daya ledak (power), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis UNUGIRI masuk dalam kategori sedang dengan presentase 46,67%. Latihan power dapat dilakukan dengan memberikan latihan beban dan latihan kecepatan, karena permainan bulutangkis yang cepat dan mengandalkan lompatan cukup memberikan beban.
- (4) Kelincahan, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis UNUGIRI masuk dalam kategori sedang dengan presentase 66,67%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bulutangkis UNUGIRI masih dominan dalam kategori sedang.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- (1) Bagi mahasiswa, yang mengikuti UKM, diharapkan lebih peduli untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya.
- (2) Bagi pelatih, agar dapat memperbaiki program latihan di UKM bulutangkis khususnya kondisi fisik, agar dapat seimbang antara porsi latihan teknik, taktik, sehingga hasil yang diharapkan dari latihan akan tercapai.
- (3) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih melakukan kontrol terhadap faktor yang mempengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik.

