

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Profil kondisi antropometri pada atlet bulutangkis junior di PB Tunas Perkasa Subang tahun 2023 termasuk dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori “Normal” yang dihasilkan dari rata-rata berat badan 55,08 kg dan rata-rata tinggi badan 161.41 cm. Yang termasuk pada kategori kurus terdapat 3 atlet atau 25 %, kategori normal 7 atlet atau 58 %, kategori pra obesitas 1 atlet atau 8 % dan kategori obesitas 1 atlet atau 8 %, rata – rata hasil perhitungan indeks massa tubuh yaitu 20.72.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut;

5.2.1 Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memilih atlet terbaik pada cabang olahraga bulutangkis, sehingga atlet yang memiliki ukuran antropometri yang lebih baik dibandingkan atlet lainnya lebih diprioritaskan untuk dijadikan tim dalam cabang olahraga bulutangkis.

5.2.2 Dapat dijadikan sebagai motivasi atlet untuk lebih meningkatkan tingkat kondisi fisik masing-masing.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang antara lain sebagai berikut:

5.3.1 Tidak menutup kemungkinan peneliti keliru atau kurang tepat dalam melakukan pengukuran

5.3.2 an tinggi badan, berat badan, panjang lengan dan panjang tungkai.

5.3.3 Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti psikologis, kondisi fisik, dan sebagainya.

5.3.4 Bagi atlet bulutangkis junior di PB Tunas Perkasa Subang tahun 2023 diharapkan mempunyai motivasi dalam dirinya dari pada motivasi dari orang lain, sehingga atlet mempunyai keinginan dan kemauan pada arah positif

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan, yaitu :

5.4.1 Bagi pelatih bulutangkis junior di PB Tunas Perkasa Subang tahun 2023, disarankan dalam menyusun program latihan yang disesuaikan dengan kondisi antropometri para atlet.

5.4.2 Dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, dengan cara meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kondisi antropometri atlet, seperti: kondisi fisik, keadaan kesehatan, gizi, dan lain sebagainya.