**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada keseluruhan atlet bulutangkis Sulawesi selatan menpunyai tingkat kondisi fisik yang baik, dilihat dari hasil tes yang dicapai atlet rata-rata mendapatkan nilai konversi 6-7 adalah baik. dilihat dari prestasi terakhir yang dicapai atlet memiliki prestasi cukup baik berdasarkan nilai konversi yang diperoleh.
2. Ada pengaruh yang singnifikan tingkat kondisi fisik terhadap prestasi atlet bulutangkis Sulawesi Selatan baik atlet putra maupun putri. .
3. **Saran**

Sesuai dengan kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis data dikemukakan saran-saran sebagai umpan balik hasilpenelitian terhadap segenap pihak yang berkompoten atau terkait baik secara lansung maupun secara tidak lansung dengan masalah yang menjadi objek dalam penelitian ini. Adapun saran-saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pengurus Provinsi PBSI Sulawesi selatan terkhusus Bidang pengembangan prestasi agar kiranya memperhatikan secara khusus kondisi fisik atlet bulutangkis Sulawesi selatan agar dapat berprestasi ditingkat nasional.
2. Kepada para pelatih bulutangkis yang tergabung dalam klub atau PB. Sangat Perlu memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik atlet terkait dengan bermain bulutangkis dengan hasil penelitian ini agar dapat meningkatkan prestasi bulutangkis ditingkat nasional.
3. Bagi para atlet bulutangkis Sulawesi selatan sangat perlu mengetahui bahwa hal yang paling terpenting dalam mencapai prestasi makasimal membutuhkan kondisi fisik yang maksimal.
4. Untuk penelitian selanjutnya disarankan kepada peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai Tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis ditinjau dari prestasi, dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsini. 1992. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta

Halim. Nur Ichsan. 2004. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar UNM

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek dalam Caocing*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud

Hasyim, 2008. *Analisis Kondisi fisik dan Keterampilan Dalam Pembutukan Tim defenetif Tim Sepak Bola Sulawesi selatan PON XVII Kaltim.* UNM.

Husadarta S. J. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Kasmad Rachmad. 2007. *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Program SULSEL Bangkit Ditinjau dari Prestasi.* UNM

Pasau. A. 2012. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar: UNM

Lutan. Rusli. 2013*. Tahir Djide* *Hidup dan Karyanya Dalam Bulutangkis.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*.

 Jakarta.Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktoral Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sajoto, M. 1988. Pembina Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta: Dirjen Dikti

Sugiono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B.* Bandung:Alfabeta.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta Inti Idayu Press. http://www.mediafire.Kondisi fisik. Com. tanggal 5 Januari 2015, Pukul 11.28 Wita.

Uswan , Firmansyah. 2013. *Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau dan Unsur Fisik dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra PB. Purnama Surakarta.* Jurnal. Diakses 8 desember 2014. Pukul 13.14 Wita

Widyastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT. Bumi Jaya.

<http://ww.goole.com/> cara melatih komponen fisik bulutangkis. Diakses pada tanggal 5 Januari 2015, Pukul 11.28 WITA

<https://www.google.com/search?q=pukulan+backhand+dalam+bulutangkis>.

Diakses pada tanggal 18 Januari 2015, Pukul 00.15 Wita.

http://www.mediafire.Kondisi fisik. com/view/?m491m937ka7y4lt Diakses pada tanggal 5 Januari 2015, Pukul 10.13 WITA.