

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu :

Kemampuan kondisi fisik berdasarkan posisi *scrumhalf* pada atlet rugby kota Bandung secara keseluruhan masuk ke dalam kategori “cukup”, Sedangkan kondisi fisik berdasarkan posisi *back's* secara keseluruhan masuk ke dalam kategori “cukup”, dan juga kondisi fisik berdasarkan posisi *forward* secara keseluruhan masuk ke dalam kategori “cukup”

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi secara teoritis dan praktis. Maka implikasi atau keterlibatan yang dihasilkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Profil kondisi fisik tidak hanya memberikan gambaran kemampuan komponen kondisi fisik atlet, akan tetapi profil kondisi fisik juga mampu menggambarkan komponen fisik utama.
2. Tes dan pengukuran yang dilakukan mampu meningkatkan motivasi atlet untuk terus mengembangkan serta meningkatkan kemampuannya.
3. Komponen daya tahan dibutuhkan atlet yang dilihat dari hasil VO2max yang baik.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan program latihan selanjutnya kepada atlet.

2. Bagi peneliti agar menambahkan variabel yang bervariasi dan subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar
3. Bagi atlet hendaknya menjaga kedisiplinan latihan, kesadaran diri terhadap butuhnya latihan serta asupan makanan yang mendukung kondisi fisik naik.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih mendalami pada salah satu komponen saja untuk lebih mengetahui peran komponen tersebut pada cabang olahraga ini.