

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan metode Latihan sirkuit secara signifikan meningkatkan ketepatan *passing spin* pada atlet *Rugby*. Demikian juga, dari hasil pengolahan data, metode latihan *drill pass* juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing spin* pada atlet *Rugby*. Namun, dalam pengujian hipotesis, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua metode Latihan tersebut dalam meningkatkan ketepatan *passing spin* atlet *Rugby*. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas berbagai metode latihan dalam konteks peningkatan teknik *passing* yang vital dalam olahraga *Rugby*.

#### 5.2 Implikasi

Dengan adanya laporan hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi berbagai pihak, termasuk peneliti sendiri, Atlet, pelatih dan juga bagi peneliti selanjutnya. Temuan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan atlet dan pelatih dalam pengetahuan teknik – teknik yang ada di *rugby* terutama *passing*. hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya di bidang keolahragaan khususnya cabang *rugby*.

Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya sekadar kontribusi akademis, tetapi juga merupakan langkah konkret untuk mengembangkan potensi atlet dan pelatih *rugby* di Indonesia khususnya di Jawa Barat.

#### 5.3 Rekomendasi

Sebagai bentuk implikasi dalam penelitian ini, peneliti memberikan anjuran atau saran kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini diantaranya:

##### 5.3.1 Bagi Pelatih

- a. Dapat menambah pengetahuan secara luas tentang strategi pelatih yang inovatif.
- b. Mengetahui cara melatih yang kreatif dan membuat atlet lebih termotivasi.

- c. Meningkatkan mutu melatih keterampilan dan tercapainya tujuan pelatihan. Dan menjadi pelatih yang professional

### **5.3.2 Bagi Atlet**

- a. Atlet dapat mengembangkan kemampuan *passing* agar lebih baik
- b. Dapat bermanfaat pada setiap pertandingan

### **5.3.3 Bagi UPI Kampus Sumedang**

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi referensi dalam pembelajaran penjas khususnya mengenai olahraga *rugby*

### **5.3.4 Bagi Peneliti Lain**

- a. Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai olahraga *rugby*
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah referensi yang lebih banyak dan variative agar hasil penelitian juga semakin maksimal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat memperdalam mengenai teknik-teknik yang ada di *rugby*