

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet pelatda putra Jawa Barat secara keseluruhan masuk kedalam kategori “cukup”. Maka dari itu pelatih harus lebih menyoroti program latihan yang kategorinya di bawah ada berbagai referensi latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan item-item kondisi fisik tersebut agar menyeimbangkan seluruh komponen kondisi fisik.

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 telah diberikan mampu menjabarkan kondisi fisik atlet secara utuh, sehingga diharapkan mampu memotivasi atlet untuk terus meningkatkan performa dalam latihan.
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 dan asupan makanan yang baik mendukung peningkatan kondisi fisik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu meneliti seluruh komponen

kondisi fisik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga rugby agar mendapatkan prestasi, baik nasional maupun internasional.