

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka ditarik suatu kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik Atlet Pelatda KONI Aceh cabang rugby tergolong dalam kategori baik dengan kecepatan (50%) sangat baik, kelincahan (40%) dalam kategori baik dan balke masuk dalam kategori baik dengan presentase (60%). Hal ini sudah tergolong dalam kategori baik karena dua komponen fisik atlet rugby Pelatda KONI Aceh kelincahan dan daya tahan balke 15 menit berada pada kategori baik, sedangkan hanya satu komponen kondisi fisik yang berada pada kategori sangat baik yaitu kecepatan. Tetapi perlu dilakukan latihan yang maksimal lagi agar semua atlet rugby PON Aceh mempunyai kondisi fisik yang maksimal dalam mengikuti perlombaan PON Aceh mendatang.
2. Kondisi fisik atlet akan dipengaruhi oleh berbagai faktor, dari faktor gangguan faktor internal dan eksternal, seperti: pola tidur, pola makanan, dan pola latihan yang salah, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet saat di ambil datanya. Berdasarkan uji hipotesis dari hasil tabel perhitungan kecepatan, kelincahan, daya tahan balke 15 menit, bahwa adanya pengaruh kondisi fisik atlet rugby pada permainan Rugby atlet Pelatda Koni Aceh, terdapat pengaruh kondisi fisik atlet rugby terhadap latihan permainan rugby, karena setiap komponen kondisi fisik atlet

tergolong dalam kategori sangat baik dengan kecepatan (50%) sangat baik, kelincahan (40%) dalam kategori baik daya tahan balke masuk dalam kategori baik dengan presentase (60%), kondisi fisik atlet sangat diperlukan pada saat rugby agar atlet maksimal dalam melakukan permainan rugby.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disarankan:

1. Bagi atlet dapat meningkatkan kondisi fisik secara mandiri diluar dari jadwal latihan yang terlaksana.
2. Bagi pelatih, dapat membuat program program penunjang guna untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan indicator komponen kondisi fisik lainnya yang berhubungan dan relevan, guna untuk menggali lebih faktor-faktor yang dapat menunjang prestasi olahraga dikemudian hari.