

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Survei tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 Mahasiswa), “rendah” sebesar 18,18% (2 Mahasiswa), “sedang” sebesar 63,63% (7 Mahasiswa), “tinggi” sebesar 9,09% (1 Mahasiswa), dan “sangat tinggi” sebesar 9,09% (1 Mahasiswa).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.2.1 Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi mahasiswa UKM *rugby* UNUGIRI.
- 5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
- 5.2.3 Bagi mahasiswa UKM *rugby* UNUGIRI hendaknya mengikuti jadwal latihan yang ada dan melakukan latihan di luar jadwal latihan serta menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

5.2.4 Bagi kepengurusan UKM *rugby* UNUGIRI supaya kedepan bisa lebih bersungguh-sungguh dan juga bisa meningkatkan keikutsertaan mahasiswa UNUGIRI untuk bergabung di UKM *rugby* UNUGIRI sehingga akan mempermudah menjalankan semua kegiatan-kegiatan yang ada pada UKM *rugby* UNUGIRI.

5.2.5 Data hasil penelitian dapat digunakan Sebagai acuan mahasiswa UKM *rugby* UNUGIRI untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya, untuk mendukung kemampuan dan kualitas teknik, taktik, strategi agar semakin meningkat sehingga dapat unggul dalam prestasi dan menunjukkan kemampuan yang maksimal saat pertandingan.

5.2.6 Evaluasi tentang kebugaran jasmani mahasiswa UKM *rugby* UNUGIRI harus dilakukan secara menyeluruh.

5.2.7 Pelatih, pembina dan mahasiswa dapat mengetahui status tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga mereka dapat lebih bisa menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik.