

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, mengolah data dan mendapatkan hasil yang di perlukan, peneliti dapat menarik kesimpulan. Tingkat kecepatan ke sebelas orang atlet *rugby* atau mahasiswa anggota UKM *rugby* UNUGIRI Bojonegoro dengan hasil, “sangat kurang” 0,00%, “kurang” 0,00%, “sedang” 82%, “baik” 18%. Dengan hasil tersebut dapat di katakan anggota UKM *rugby* UNUGIRI Bojonegoro lebih banyak dengan kemampuan kecepatan “sedang”.

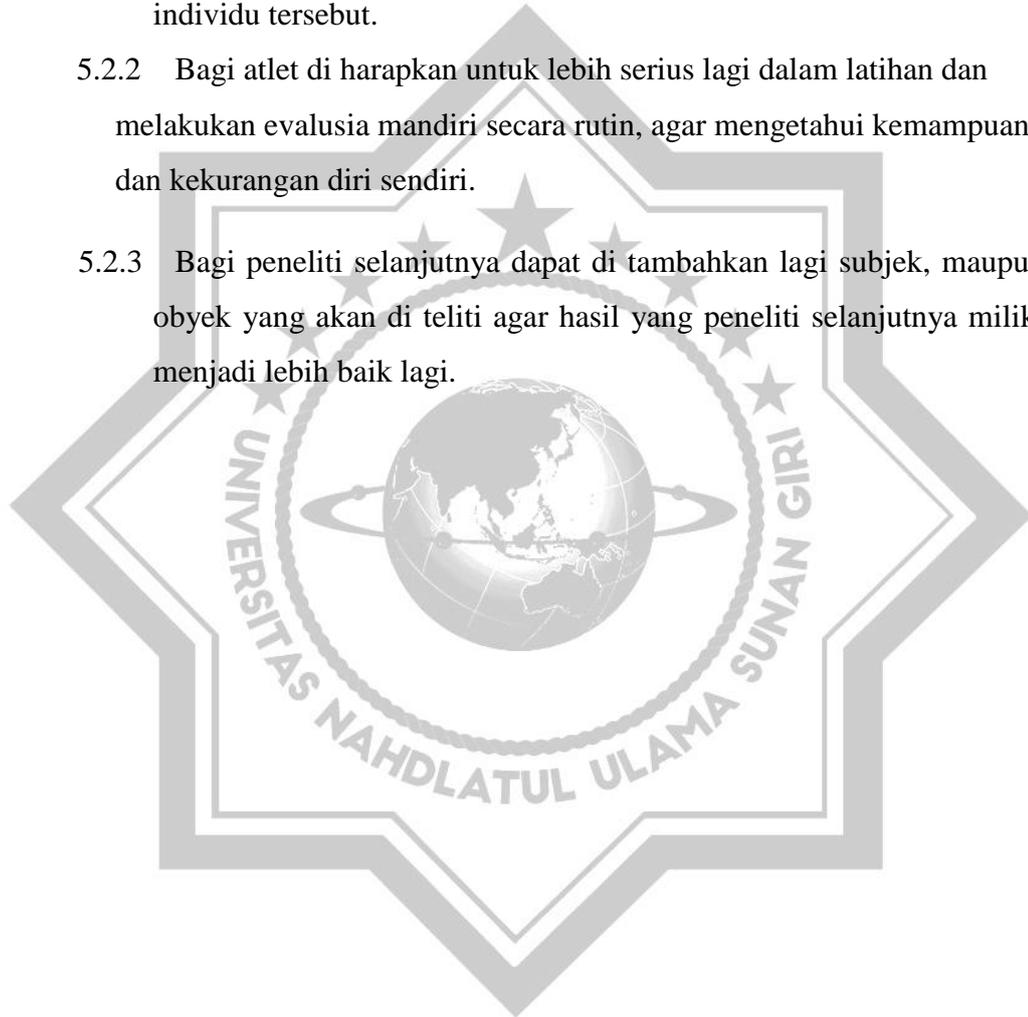
Tingkat kelincahan yang sudah anggota UKM *rugby* UNUGIRI Bojonegoro lakukan dengan *agility T Test* adalah dengan hasil “sangat kurang” 0,00%, “kurang” 0,00%, “sedang” 9%, “baik” 91% dan “sangat baik” 0,00%. Dapat di tarik kesimpulan dari data tersebut adalah kempuan kelincahan yang sudah “baik” dan perlu pertahankan ataupun bisa di tingkatkan lagi agar lebih baik. Menjaga kemampuan dan menambah kemampuan diri dapat di asah dengan pola latihan dan motivasi dalam diri individu itu sendiri.

Hasil keseluruhan dari penelitian tadi dapat di tarik kesimpulan bahwa, mahasiswa anggota UKM Rugby Unugiri Bojonegoro sudah memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik, dan di harapkan kedepannya dapat di pertahankan dan menjadi motivasi bagi anggota penerusnya.

5.2 Saran - saran

Melihat hasil dari penelitian, berikut merupakan saran yang dapat di lakukan baik dari individu maupun pelatih adalah

- 5.2.1 Melakukan evaluasi rutin tentang kemampuan individu setiap satu bulan sekali, guna melihat ada atau tidaknya perkembangan di individu tersebut.
- 5.2.2 Bagi atlet di harapkan untuk lebih serius lagi dalam latihan dan melakukan evalusia mandiri secara rutin, agar mengetahui kemampuan dan kekurangan diri sendiri.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya dapat di tambahkan lagi subjek, maupun obyek yang akan di teliti agar hasil yang peneliti selanjutnya miliki menjadi lebih baik lagi.



UNUGIRI
BOJONEGORO