

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan akurasi *passing* rugby Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan akurasi *passing* rugby Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan akurasi *passing* rugby Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan sebagaimana yang telah dipaparkan, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan agar pelatih memperhitungkan *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.

2. Peneliti menyarankan pelatih saat memberikan program latihan, khususnya pada cabang olahraga rugby hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil akurasi *passing* rugby.
3. Peneliti menyarankan atlit untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam olahraga rugby maka perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil akurasi *passing* rugby.
4. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil akurasi *passing* rugby dengan menambah variabel-variabel yang lain dan juga memperluas ruang lingkup penelitian.
5. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, karena sesuai dengan kondisi dan kebutuhan para atlit terutama pada saat menghadapi pertandingan di tingkat Nasional maupun Internasional.