

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Belajar passing berpasangan efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa SMA Darunnajah Jakarta Selatan dengan jumlah penungkatan sebesar 51%
2. Belajar passing menggunakan media target efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa SMA Darunnajah Jakarta Selatan dengan peningkatan sebesar 48%
3. Belajar passing berpasangan lebih efektif dibandingkan dengan belajar passing menggunakan media target

B. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas yang telah dijelaskan, adapun beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu :

1. Passing dalam permainan olahraga Rugby itu sangat penting, maka pemberian latihannya juga harus benar agar siswa tidak melakukan kesalahan gerak yang otomatisasi

2. Pemberian variasi latihan passing juga harus diperhatikan agar siswa tidak merasa jenuh dalam berlatih
3. Pelatih juga harus memberikan berbagai jenis passing kepada siswa agar dapat memperkaya gerak dalam melakukan passing