

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan bentuk latihan beban menggunakan Set Sistem dan Piramid Sistem terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam cabang olahraga dayung rowing, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan Set Sistem terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet rowing Kabupaten Bandung Barat.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan Piramid Sistem terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai atlet dayung rowing Kabupaten Bandung Barat.
3. Latihan beban menggunakan Set sistem lebih baik terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dari pada latihan beban menggunakan Piramid sistem terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai atlet dayung *rowing* Kabupaten Bandung Barat.

5.3 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga, alangkah lebih baik apabila kita mengenal karakteristik suatu cabang olahraga itu sendiri, agar dalam proses pencapaian prestasi atlet dapat melakukan latihan dengan benar dan efektif.
2. Untuk Pelatih, diharapkan dapat menyusun program yang tepat dan memperhatikan variasi latihan karena motivasi atlet dalam melakukan proses berlatih sangat penting agar dapat mencapai hasil yang maksimal.
3. Untuk Atlet, diharapkan untuk lebih memperhatikan aspek kondisi fisik karena dalam olahraga, kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan pencapaian prestasi.

4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan yang lebih luas serta metode-metode yang lebih bervariasi.