

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh *Functional Training* terhadap peningkatan *Aerobic Power* pada atlet *rowing*, terdapat kesimpulan bahwa *functional training* menghasilkan pengaruh yang positif terhadap peningkatan *aerobic power* dilihat dari hasil tes ergometer terdapat peningkatan rata-rata waktu sebanyak 13 detik atau 2,8% dari tes awal. Maka *functional training* dapat digunakan untuk meningkatkan *aerobic power* pada atlet *rowing*.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh serta kesimpulan yang telah diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan bahwa penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya karena diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang belum diteliti yang mungkin dapat berhubungan dengan *Functional Training* terhadap peningkatan *Aerobic Power*. Peneliti mengharapkan peneliti lain yang meneliti tentang *Functional Training* terhadap *Aerobic Power* secara mendetail agar atlet dan pelatih dapat memahami dan melaksanakan metode latihan ini dengan baik dan yang ingin melakukan penelitian yang sama diharapkan dapat mampu mengembangkan penelitian ini lebih mendalam dan lebih sempurna.

#### 5.3 Saran

Sedangkan untuk para pelatih *rowing* khususnya *rowing* Kabupaten Bandung diharapkan dapat meningkatkan kinerja atletnya dengan adanya hasil penelitian ini pihak pelatih pelatcab dapat menjadikan *functional training* sebagai referensi variasi metode latihan untuk meningkatkan *aerobic power* dalam olahraga *rowing* khususnya Kabupaten Bandung agar dapat menyumbang atlet-atlet berprestasi untuk mengharumkan nama daerah, provinsi maupun negara.