

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Terdapat peningkatan keterampilan mendayung secara signifikan pada kelompok A yang dilatih dengan menggunakan *video breaking* dalam cabang olahraga dayung.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih, pembina dan atlet khususnya cabang olahraga dayung yang ingin meningkatkan keterampilan mendayung untuk atlet pemula, disarankan untuk latihan menggunakan *video breaking* dalam program latihannya. Karena latihan menggunakan *video breaking* ini membantu mempercepat peningkatan keterampilan dan dalam hal ini juga gerakan atau posisi tubuh saat melakukan kesalahan dalam proses latihan dapat dikoreksi secara bersama-sama. Dan hal itu sangat dibutuhkan oleh setiap pendayung untuk mengkoreksi gerakan yang tidak seharusnya di lakukan
2. Bagi mahasiswa yang akan meneliti dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih banyak.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan olahraga sendiri.