

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Latihan power endurance dengan menggunakan mesin ergometer memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing single scull 1000 meter.
2. Latihan power endurance dengan menggunakan resistance tali tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing singel scull 1000 meter
3. Latihan power endurance dengan menggunakan mesin ergometer memberikan pengaruh yang lebih signifikan daripada resistance tali terhadap peningkatan prestasi mendayung rowing singel scull 1000 meter. Artinya bahwa latihan power endurance dengan menggunakan mesin ergometer lebih baik untuk digunakan dalam meningkatkan prestasi mendayung rowing singel scull 1000 meter dibandingkan dengan resistance tali.

Dari hasil pengamatan penulis, kelompok ergometer mengalami peningkatan yang lebih signifikan karena latihan dengan ergometer lebih mudah untuk dikontrol dan faktor eksternal yang dapat mengganggu proses latihan bisa diminimalisir. Sedangkan kelompok resistance mengalami beberapa kendala dalam proses latihannya. Perahu cenderung akan lebih labil dengan adanya resistance dan setelah penulis teliti hal tersebut mengurangi penguasaan balancing bahkan ketika resistance dilepas atlet terlihat kesulitan untuk menguasai keseimbangan pada perahu. Ketika dilakukan test, kelompok ergometer memiliki kekuatan dan kecepatan yang lebih stabil walaupun karena selama treatment

mereka tidak berlatih menggunakan perahu rowing sedangkan kelompok resistance sebenarnya mempunyai power yang lebih tinggi tetapi kurang stabil dan kemampuan balancingnya pun terlihat menjadi menurun.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga dayung, aspek power endurance sangatlah penting untuk menunjang prestasi mendayung rowing single scull 1000 meter. Untuk dapat meningkatkan aspek tersebut pada atlet PRIMA PRATAMA yang tergolong sebagai atlet remaja, mesin ergometer lebih baik daripada *resistance tali* untuk melatih power endurance sehingga prestasinya bisa meningkat lebih signifikan dengan pertimbangan mengurangi faktor yang bisa mengganggu proses latihan. Jika ingin menggunakan resistance pada perahu penulis menyarankan untuk mendesain ulang resistance dengan bentuk yang dapat mengikuti bentuk perahu sehingga diharapkan tidak akan mengurangi kemampuan balancing pedayung
2. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dan 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 dayung itu sendiri.