

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data dari penelitian yang berjudul ” pengaruh penerapan latihan *high-load* dan *high-repetition* terhadap kemampuan daya tahan atlet rowing” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *high-load* dan *high-repetition* terhadap kemampuan daya tahan atlet rowing. Jadi, untuk melatih kemampuan daya tahan atlet dapat menggunakan latihan *high-load* dan *high-repetition*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan bahwa hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat ”Pengaruh penerapan latihan *high-load* dan *highrepetition* terhadap kemampuan daya tahan atlet rowing”. Peningkatan tersebut berupa peningkatan kecepatan waktu tempuh dalam ergometer rowing test 2000 m. Peningkatan kecepatan ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet rowing karena latihan *high-load* dan *high-repetition* terbukti dapat meningkatkan daya tahan atlet. Hasil penelitian ini bisa membuktikan bahwa penerapan latihan *high-load* dan *high-repetition* sangat bermanfaat bagi kemampuan daya tahan atlet rowing.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terdapat pengaruh penerapan latihan *high-load* dan *highrepetition* terhadap kemampuan daya tahan, akan tetapi penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Kekurangan yang penulis sadari dalam penelitian ini berupa penulisan karya tulis ilmiah, penggunaan metode penelitian yang masih belum sempurna, variabel-variabel penelitian yang masih bisa dikembangkan dan program latihan yang masih belum sempurna. Adapun rekomendasi yang penulis berikan bagi pihak-pihak terkait adalah:

5.3.1 Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pelatih. Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi sebagai metode latihan yang direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah penerapan latihan *high-load* dan *high-repetition*.

5.3.2 Bagi Atlet

Kemudian penulis berharap adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga dayung sehingga minat masyarakat menjadi lebih banyak referensi dalam menjalani latihan *high-load* dan *high repetition*.

5.3.3 Bagi Penulis Selanjutnya

Penulis berharap penelitian selanjutnya bisa lebih jauh baik dari penelitian ini, dan semoga kekurangan-kekurangan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk dapat mengembangkan penelitian kearah yang lebih baik.