

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes $VO_2 \max$ menggunakan *bleep test* dan *ergometer rowing test* pada atlet dayung PELATDA Jawa Barat. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa tes $VO_2 \max$ menggunakan *ergometer rowing* itu lebih baik dibandingkan menggunakan *bleep test*. Didasarkan pada gerak spesifik atlet dayung rowing yang gerakannya berbeda dengan berlari, hal ini memungkinkan atlet melakukan tes dengan lebih optimal dan akurat.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak khususnya pada olahraga dayung para pelatih dan pembina untuk tetap memperhatikan pemilihan tes yang sesuai untuk kebutuhan atletnya sehingga hasil yang didapat bisa sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh atlet dan mengeluarkan potensi yang dimilikinya.

5.2.2 Rekomendasi

Setelah menguraikan implikasi penelitian, ada beberapa rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan, yaitu:

- 1) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variable lain yang sejalan dengan tes $VO_2 \max$ dan membandingkan *instrument* tes $VO_2 \max$ lainnya, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
- 2) Bagi pelatih dapat menjadi masukan bahwa tes $VO_2 \max$ menggunakan *ergometer rowing test* itu lebih baik untuk atlet rowing dibandingkan *bleep test*.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang dapat penulis sampaikan. Penulis berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk berbagai pihak khususnya untuk program studi kepelatihan olahraga dalam pengembangan penelitian – penelitian.