

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi positif sebesar 89,11% antara *aerobic capacity* terhadap Prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter.
2. Terdapat kontribusi positif sebesar 74,30% antara *anaerobic capacity* terhadap prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter.
3. Terdapat kontribusi positif sebesar 42,12% antara *muscular strength* terhadap prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter.
4. Terdapat kontribusi positif sebesar 99,20% antara *aerobic capacity*, *anaerobic capacity* dan *muscular strength* secara bersama-sama terhadap prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter.

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga dayung *rowing* hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Seperti *aerobic capacity*, *anaerobic capacity*, dan *muscular strength* merupakan komponen kondisi fisik yang dapat berpengaruh terhadap prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter. Selain itu juga, para pelatih dan pembina olahraga dayung *rowing* tetap memperhatikan faktor komponen kondisi fisik yang lainnya dan aspek-aspek latihan lainnya seperti teknik, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi maksimal.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap olahraga dayung *rowing*, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen

fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi mendayung *rowing* 2000 meter.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian, sehingga hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.