

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis pembahasan data dari metode *Australian Heart-rate repeat sets* terhadap peningkatan daya tahan seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Terdapat **dampak yang signifikan** dari metode *Australian Heart-rate repeat sets* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan.

B. Saran

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

1. Dalam pencapaian prestasi cabang olahraga dayung, terlebih dahulu harus mengenal karakteristik cabang olahraga dayung itu sendiri. Dan hal terpenting yang harus diperhatikan adalah komponen kondisi fisik dan metode-metode latihan yang akan diberikan kepada atlet harus disesuaikan dengan kondisi atlet, dan norma-norma pembebanan latihan setra tahapan latihan, karena begitu pentingnya pendekatan yang bersifat ilmiah di dalam setiap pemberian pembebanan latihan
2. Bagi pelatih, agar mencoba berbagai metode latihan dan bentuk latihan yang lainnya, dan berikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.
3. Bagi para pelatih dan atlet bahwa latihan menggunakan metode *Australian Heart-rate repeat sets* dapat meningkatkan daya tahan.
4. Dalam setiap latihan harus lebih diperlatih dan melakukan pengecekan denyut nadi awal karena dengan pengecekan tersebut akan terlihat atlet memiliki denyut nadi awal yang rendah atau tinggi, denyut nadi latihanpun perlu dicek karena akan diketahui setelah melakukan pengulangan-pengulangan treatment atlet sudah berada didalam zona latihan. denyut nadi

akhir perlu untuk dilakukan pengecekan karna disitu atlet bisa dilihat setelah menyelesaikan treatment atlet sudah masuk denyut nadi maximal.

5. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu latihan terhadap perkembangan kemampuan fisik, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk atau metode-metode latihan fisik lainnya yang sesuai dengan tuntutan kondisi pelatihan.
6. Bagi peneliti selanjutnya, Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.
7. Bagi para pembaca pada umumnya, agar dapat menyerap intisari dari penelitian ini serta dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.