

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian perbandingan metode *split routine* dengan set sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet dayung adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode *Split Routine* terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet *rowing* UKM dayung UPI.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode Set Sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada atlet *rowing* UKM dayung UPI.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode *Split Routine* dengan Set Sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Dalam pencapaian prestasi dalam 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 serta tahapan latihan, karena begitu pentingnya pendekatan yang bersifat ilmiah di dalam setiap pemberian pembebanan latihan.
2. Bagi para pembina dan pelatih dayung agar menerapkan kedua metode latihan *split routine* dan set sistem guna untuk meningkatkan kekuatan maksimal.

3. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga,waktu serta materi.

Alfy Fauzia Azmi, 2018

*PERBANDINGAN METODE SPLIT ROUTINE DENGAN SET SISTEM TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL PADA ATLET DAYUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu