

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian perbandingan metode keseluruhan dengan metode bagian terhadap peningkatan teknik *rowing sculling* pada atlet dayung adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode latihan keseluruhan terhadap teknik *rowing sculling* pada atlet *rowing* KBB.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode latihan bagian terhadap teknik *rowing sculling* pada atlet *rowing* KBB.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari kedua metode latihan keseluruhan dan metode latihan bagian terhadap teknik *rowing sculling*.

#### **B. Saran**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan 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 teknik mendayung dengan baik dan benar 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 keseluruhan dan metode latihan bagian untuk peningkatan teknik *rowing sculling*.
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

**Elga Septia Azhari, 2018**

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING**

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

luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga,waktu serta materi.

**Elga Septia Azhari, 2018**  
*PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)