

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *latihan beban (weight training)* dengan metode *circuit training* terhadap peningkatan hasil tes ergometer 2000M atlet dayung nomor rowing pada kelompok eksperimen. Dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga dayung. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan praktisi dayung nomor rowing, agar lebih banyak menggali ilmu tentang macam-macam metode latihan beban untuk meningkatkan kemampuan ergometer dayung khususnya nomor 2000M.
2. Bagi para atlet menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan metode latihan beban yang baik dan benar.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang dayung nomor rowing, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga dayung nomor rowing.