

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada BAB IV, mengenai kontribusi VO<sub>2</sub> Max dan power endurance terhadap prestasi atlet dayung nomor kayak single jarak 500 meter, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi VO<sub>2</sub> Max terhadap prestasi atlet dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 2,725%.
2. Terdapat kontribusi power endurance terhadap prestasi atlet dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 29,44%.
3. Terdapat kontribusi VO<sub>2</sub> Max dan power endurance secara bersama-sama dengan prestasi dayung nomor kayak single jarak 500 meter sebesar 38,99%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi fisik spesial, seperti power, power endurance. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapainya suatu prestasi maksimal.

Faktor keadaan fisik melalui aspek daya tahan yang meliputi sepetri aspek kekuatan yang meliputi power endurance ternyata telah memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap prestasi dayung nomor kayak jarak 500 meter. Tanpa mengabaikan aspek yang lain ternyata aspek tersebut perlu dipertimbangkan oleh pelatih yang akan merekrut atlet dayung terutama pada cabang kayak.

Penulis berharap kepada pelatih dan pembina dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik dan mental, agar perkembangan atlet lebih stabil.