BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat penigkatan yang signifikan dengan latihan Sistem Piramida terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung atau t_{hitung} = 23,8 lebih besar dari t_{tabel} = 2,78, hal ini menggambarkan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan.
2. Terdapat penigkatan yang signifikan dengan latihan Sistem Piramida Terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung atau t_{hitung} 15,81176 lebih besar dari t_{tabel} 2,78, hal ini juga menggambarkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan sistem Piramida dan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung atau t_{hitung} = 0,023 lebih kecil dari t_{tabel} = 2,31.

B. Saran

Dalam hal ini bentuk latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik keduanya sama-sama memberikan peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung, Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih dayung khususnya pada nomer kayak serta pembaca pada umunya, dalam proses pembinaan atlet dayung khususnya pemula dapat diberikan latihan-latihan fisik untuk meningkatkan kemempuan daya tahan atlet dayung kayak antara lain menggunakan bentuk latihan sistem piramida dan piramida terbalik karena dari hasil penelitian ini terbukti bahwa kedua sistem latihan ini dapat memeberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil daya tahan atlet kayak junior di UKM Dayung UPI.

2. Bagi Pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurursan olahraga yang akan melakukan pengembangan dan penelitian tentang pengaruh suatu bentuk latihan terhadap suatu kemampuan baik fisik maupun teknik, penulis menganjurkan agar mencoba bentuk-bentuk latihan fisik maupun teknik lainnya sesuai dengan kondisi pelatihan dan cabang olahraga.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan olahraga itu sendiri.