

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- 5.1.1.** Tidak terdapat perbedaan antara hasil pengukuran kapasitas aerobik antara wattbike dan rowing ergometer concept II, kedua alat ukur ini memperoleh nilai validitas yang tidak valid dengan nilai di atas 0,005 yaitu 0,210 dan 0,101.
- 5.1.2.** Tidak terdapat perbedaan antara hasil pengukuran kapasitas anaerobik antara wattbike dan rowing ergometer concept II, kedua alat ukur ini memperoleh nilai validitas yang valid dengan nilai di bawah 0,005 yaitu 0,001 dan 0,002.

5.2.Implikasi

Berdasarkan hasil diskusi dan pembahasan yang telah dirumuskan dalam kesimpulan, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi terhadap konteks alat monitoring untuk melihat peningkatan kemampuan fisik atlet dayung nomor rowing, antara lain :

- 5.1.1.** Melakukan tes dengan alat yang sesuai dan latihan dengan metode program yang sesuai dan menarik akan menghasilkan kemampuan yang maksimal bagi atlet terutama pada atlet dayung nomor rowing.
- 5.1.2.** Tes kemampuan aerobik dan anaerobik menggunakan wattbike dan ergometer rowing concept II test sama-sama menghasilkan nilai yang baik, akan tetapi menggunakan ergometer rowing dirasakan lebih maksimal karena sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung.

5.3.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:

- 5.3.1.** Bagi para pelatih dan praktisi dayung nomor rowing, mungkin penelitian yang sudah saya lakukan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk referensi para Pelatih mencoba di terapkan

kepada atlet nya pada saat melakukan monitoring tes

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.