

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada pengolahan dan analisis data yang telah penulis uraikan pada Bab IV, akhirnya penulis dapat menarik beberapa kesimpulan dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Dari uji hipotesis kesamaan dua rata-rata, ternyata nilai  $t_{hitung}$  8,62 > dari nilai  $t_{tabel}$  2,02 dan dari uji beda antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ternyata nilai  $t_{hitung}$  13,38 > dari nilai  $t_{tabel}$  2,02. Hipotesis yang penulis ajukan dapat diterima, yakni latihan olahraga dayung rowing nomor scull berpengaruh secara berarti atau signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik di kalangan remaja Desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung.

2. Latihan olahraga dayung rowing nomor scull jika dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian menambah beban latihan, maka akan meningkatkan kondisi fisik terutama dapat meningkatkan daya tahan otot.

#### B. Rekomendasi

Setelah dikemukakan beberapa kesimpulan, maka penulis mengajukan beberapa rekomendasi untuk menyumbangkan pikiran kepada pihak:

1. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP

Bandung, hendaknya turut memasalkan olahraga dayung pada lingkungan fakultas dan lembaga secara umum.

2. Para remaja di Desa Ciburuy Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung terus meningkatkan latihan olahraga dayung, sehingga prestasi olahraga dayung meningkat baik di Jawa Barat maupun secara nasional.

3. Instansi swasta turut memberikan sumbangan khususnya mengenai fasilitas olahraga dayung, sehingga dapat menunjang latihan olahraga dayung yang diharapkan.

