BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan ergometer (Kelompok A) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power.
2. Latihan kombinasi weight training dan ergometer (Kelompok B) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang tidak signifikan antara latihan ergometer dengan latihan kombinasi weight training dan ergometer terhadap peningkatan power.

B. Saran-saran

1. Bagi para Pembina, pelatih, dan atlet dalam proses latihan fisik, model latihan ergometer dapat diberikan kepada atlet untuk meningkatkan power.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang berhubungan dengan latihan power, penulis menganjurkan untuk mencobakan bentuk latihan ergometer dengan latihan kombinasi weight training dan ergometer tidak hanya pada cabang olahraga dayung.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

Rizal Reditiansyah, 2012
Perbandingan Pengaruh Latihan Ergometer dengan Latihan Kombinasi Weight Training dan Ergometer Terhadap Peningkatan Power
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu