

BAB V

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

- **Kesimpulan**

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

- Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sistem piramida terhadap hasil ergo 2000 meter anak-anak UKM Dayung.
- Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter UKM Dayung.
- Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik terhadap hasil ergo 2000 meter. Dalam hal ini bentuk latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik keduanya sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil ergo 2000 meter.

- **Implikasi**

Implikasi yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bagi para pembina, pelatih, dan dayung khususnya rowing serta pembaca pada umumnya, dalam proses pembinaan atlet dayung khususnya pemula untuk meningkatkan kemampuan fisik terutama kemampuan daya tahan atlet khususnya dayung rowing sebaiknya perlu di berikan bentuk-bentuk

latihan yang baik guna menunjang terhadap latihan-latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet dayung rowing antara lain menggunakan bentuk latihan *sistem piramida* dan *piramida terbalik*. Selain itu juga perlu adanya latihan teknik terutama untuk koordinasi gerak dayung rowing secara berulang-ulang dan sistematis serta diterapkan sistem *overload*.

- Bagi rekan mahasiswa yang akan menggunakan penelitian tentang pengaruh suatu bentuk latihan terhadap perkembangan suatu kemampuan, baik fisik maupun teknik, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk latihan- latihan fisik dan teknik lainnya yang sesuai dengan tuntutan kondisi pelatihan dan cabang olahraga.