

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada BAB IV, mengenai kontribusi power lengan dan fleksibilitas pinggang dengan prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara power lengan dengan prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.
2. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.
3. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan antara power lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama dengan prestasi nomor kayak slalom arus deras cabang olahraga dayung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi

fisik special, seperti power, power endurance. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapainya suatu prestasi maksimal.

2. Bagi pelatih, diharapkan untuk membuat program latihan yang sesuai dengan karakteristik dayung khususnya kayak slalom arus deras.

