

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara muscle strength terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter dengan kontribusi sebesar 22%.
2. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara muscle endurance terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter dengan kontribusi sebesar 27%.
3. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara muscle strength dan muscle endurance secara bersama-sama terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter dengan kontribusi sebesar 27 %.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, khususnya pada cabang olahraga dayung terutama cabang dayung *dragon boat*, yang mencoba mengungkap tentang tingkat korelasi dan kontribusi antara muscle strength dan muscle endurance, secara berturut-turut ternyata kedua aspek tersebut telah memberikan kontribusi yang positif terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter pada cabang olahraga dayung. Dengan demikian disarankan bagi para pelatih atau Pembina yang akan memandu pelatihan pada cabang olahraga dayung terutama *dragon boat* perlu memperhatikan aspek kondisi fisik terutama kekuatan yaitu muscle strength dan muscle endurance.

C. Saran-Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Faktor kondisi fisik melalui aspek kekuatan yang meliputi muscle strength, serta muscle endurance ternyata telah memberikan kontribusi yang positif terhadap prestasi mendayung ergo mesin jarak 1000 meter pada cabang olahraga dayung. Tanpa mengabaikan aspek yang lain ternyata aspek tersebut perlu dipertimbangkan oleh pelatih yang akan memberikan program latihan cabang olahraga dayung terutama nomor *dragon boat*.

2. Penulis berharap kepada pelatih dan pembina dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik dan mental, agar perkembangan atlet lebih stabil.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian, sehingga hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

