

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam olahraga dayung, prestasi seorang atlet dalam suatu perlombaan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik mendayung yang tinggi saja, tetapi juga kemampuan mental bertanding dan taktik atau strategi berlomba. Selain dari pada itu prestasi seorang atlet dayung juga ditentukan oleh kondisi fisik yang tinggi, yang pada akhirnya kesemuanya menentukan seorang pedayung untuk mampu atau tidak dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.

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 koefisien korelasi yang signifikan sebesar 0,60 antara aerobic capacity dengan prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter dengan besaran kontribusi sebesar 36%.
2. Terdapat koefisien korelasi yang signifikan sebesar 0,42 antara muscle endurance dengan prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter dengan besaran kontribusi sebesar 18%.
3. Terdapat koefisien korelasi yang signifikan sebesar 0,58 antara aerobic capacity dan muscle endurance secara bersama-sama terhadap prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter dengan besaran kontribusi sebesar 34%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, khususnya pada cabang olahraga dayung terutama cabang dayung *rowing*, yang mencoba mengungkap tentang tingkat korelasi dan kontribusi antara aerobic capacity dan muscle endurance, secara berturut-turut ternyata kedua aspek tersebut telah memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil maksimal pada prestasi mendayung mesin *rowing* 2000 meter pada cabang olahraga dayung. Dengan demikian disarankan bagi para pelatih atau Pembina yang akan memandu pelatihan atau mencari bakat yang pada cabang olahraga dayung terutama dayung *rowing* perlu memperhatikan aspek kondisi fisik terutama kekuatan yaitu aerobic capacity dan muscle endurance. Dengan tidak mengabaikan aspek-aspek latihan lainnya, teknik, taktik, dan mental. Selain aerobic capacity dan muscle endurance yang diteliti dalam aspek-aspek *rowing performance profile* aspek-aspek lainnya juga diperhitungkan seperti: technical skill 30%, psychological factor 15%, know-how 9%, anaerobic capacity 4%, mobility 4%, muscular strength 4%, dan tactic 4%.

C. Saran-Saran

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

1. Faktor keadaan fisik melalui aspek daya tahan yang meliputi aerobic capacity, serta aspek kekuatan yang meliputi muscle endurance ternyata telah memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap prestasi

mendayung mesin *rowing* 2000 meter pada cabang olahraga dayung. Tanpa mengabaikan aspek yang lain ternyata aspek tersebut perlu dipertimbangkan oleh pelatih yang akan merekrut atlet dayung terutama *rowing*.

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.

