

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data , deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai Berikut : Adanya pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan modifikasi model latihan daya tahan, kecepatan terhadap Muscular Endurance Atlet Canoing kayak PODSI Jambi. Hal ini dapat dilihat melalui Tes 1000 Meter yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada Muscular Endurance para Atlet Canoing kayak PODSI Jambi. Adanya peningkatan Signifikan dapat dilihat dari rata-rata Pretest ke Posttest yaitu 5.51 menjadi 5.11.

5.2 Impikan Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya adanya Pengaruh Signifikan Latihan menggunakan modifikasi model latihan Circuit Training terhadap Muscular Endurance Atlet Canoing kayak ini memiliki implikasi praktis bagi pihak – pihak terkait utamanya pada pelaku olahraga Dayung Canoing PODSI Jambi.

1. Bagi PELATIH, Sebagai saran evaluasi agar meningkatkan kualitas latihan yang dilakukan agar kondisi fisik Atlet terjaga.
2. Bagi ATLET, Sebagai acuan agar atlet mau menjaga Muscular Endurance dan meningkatkan kemampuan latihan lebih baik lagi.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, antara lain :

1. penelitian tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain dari luar yang Mempengaruhi saat pengambilan tes, seperti waktu istirahat, asupan gizi, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan lain lain.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti adalah Atlet Dayung yang mengikuti pemusatan latihan.
3. penelitian ini tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi hasil Tes Muscular Endurance atlet seperti fisik, psikologi, kesiapan, dan sebagainya.
4. Program latihan kurang bervariasi sehingga melibatkan kejenuhan pada subjek penelitian.

5.4 . Saran – saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas , ada beberapa saran yang dapat

Disimpulkan yaitu :

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan.
2. Bagi Penelitian selanjutnya agar dapat melakukan kontrol terhadap faktor faktor yang dapat mempengaruhi Muscular Endurance Canoeing kayak