

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi.
2. Terdapat hubungan daya tahan paru jantung dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi.
3. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan daya tahan paru jantung dengan waktu *upstream* pada atlet arung jeram Kabupaten Muaro Jambi.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Pelatih, dapat digunakan sebagai salah satu pengetahuan yang baru mengenai program latihan sehingga dapat meningkatkan hasil untuk mencapai prestasi dan pencapaian yang lebih baik.
3. Acuan para pelatih yang menerapkan model latihan sebagai proram latihan, tidak menutup kemungkinan beban yang di gunakan lebih besar karena model latihan ini sangat efektif apabila di terapkan.