

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang sudah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet dayung rowing berada pada kategori baik. Hasil penelitian dari 9 sampel yang diteliti dan di tes kondisi fisiknya menunjukkan bahwa semua atlet dayung rowing dalam kondisi fisik yang baik dan semua atlet dayung rowing lulus ke pon aceh-sumut 2024.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

- a. Sebagai motivasi untuk latihan secara terus-menerus agar dapat meningkatkan kualitas atlet, dan mempunyai fisik yang baik untuk menghadapi pertandingan
- b. Sebagai pedoman agar atlet menjaga stamina tubuh saat pelatda hingga pertandingan.

2. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini di gunakan sebagai masukan bagi pelatih dan peneliti selanjutnya, membenahi kondisi fisik atlet dayung rowing dalam menuju kejuaraan baik nasional hingga internasional.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet dayung rowing provinsi jambi di harapkan untuk lebih semangat saat menjalani program Latihan fisik,sangatlah berdampak besar bagi kemenangan.karena jika kondisi fisik atlet tidak baik maka akan sangat berpengaruh performa atlet saat bertanding.
2. Bagi pelatih, agar dapat melihat hasil penelitian ini dan menjadikannya sebagai tolak ukur atau bahan evaluasi untuk merancang program latihan yang tepat.

Bagi peneliti yang akan datang, agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek lain,baik dalam kuantitas maupun tingkat kualitas .