

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes daya tahan (*bleep test*) bahwa yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi atlet putra pada kategori cukup dan kurang, sedangkan atlet putri pada kategori baik dan cukup. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot bahu (*pull-up*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebihn dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut (*sit-up*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori cukup. Berdasarkan hasil tes kelentukan (*vsit and reach*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan frekuensi tinggi berada pada kategori baik sekali dan baik. Berdasarkan hasil tes power (*vertical jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai atlet putra dan putri yang lebih dominan memiliki frekuensi tinggi berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap kondisi fisik para atlet, ditemukan bahwa sebagian besar atlet dayung Dragon Boat PODSI Provinsi Jambi memiliki kondisi fisik yang tergolong dalam kategori “baik” dan “cukup.”

5.2 Implikasi

Meskipun hasil ini menunjukkan bahwa kondisi fisik para atlet sudah cukup memadai, masih terdapat kebutuhan yang mendesak untuk meningkatkan kualitas kebugaran mereka agar dapat mencapai performa yang lebih optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan kondisi fisik yang lebih terstruktur, intensif, serta

berkelanjutan guna mendukung peningkatan daya tahan, kekuatan, kelentukan, serta daya ledak tubuh para atlet.

Untuk atlet cabang olahraga dayung Dragon Boat, latihan kondisi fisik yang sistematis dan terarah sangat penting, terutama untuk atlet yang membutuhkan kekuatan otot, daya tahan, kelentukan, dan stamina yang tinggi untuk mencapai hasil terbaik dalam setiap perlombaan. Dengan mengikuti program latihan yang lebih terarah, atlet dapat secara bertahap meningkatkan kemampuan fisik mereka sehingga mengurangi risiko cedera dan memperpanjang daya tahan saat bertanding, serta serta mempertajam teknik dayungan mereka.

Selain itu, Persiapan fisik yang lebih baik juga membantu atlet mempersiapkan diri untuk kejuaraan seperti Kejurprov dan Porprov, yang membutuhkan ketahanan mental dan fisik yang kuat. Para atlet diharapkan dapat memahami kekuatan dan kelemahan fisik mereka sehingga mereka dapat terus berkembang dan berprestasi lebih baik. Ini dapat dicapai dengan melakukan evaluasi yang berkelanjutan dan meningkatkan intensitas latihan mereka. Dengan demikian, penerapan latihan fisik yang tepat akan membantu kemajuan prestasi tim Dragon Boat PODSI Provinsi Jambi secara keseluruhan.

5.3 Saran

Peneliti menyarankan beberapa hal agar penelitian ini dapat membantu pihak-pihak terkait:

1. Kepada pelatih agar terus dapat memberikan dukungan pelaksanaan latihan di pada atlet dayung *dragonboat* PODSI Provinsi Jambi dengan lebih mengutamakan kondisi fisik keseluruhan mereka.

2. Atlet dayung *dragonboat* PODSI Provinsi Jambi diharapkan lebih semangat saat menjalani latihan fisik. Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk kemenangan, karena performa atlet saat bertanding sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau referensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang kondisi fisik. Selain itu, hasil ini merekomendasikan penelitian tambahan untuk meningkatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil terbaik.