

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan dan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat *ergometer canoe* berpengaruh terhadap hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang. Hal itu sesuai dengan perolehan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan kecepatan hasil mendayung dengan skor rata-rata *pre-test* sebesar 60.64 dan *post-test* sebesar 54.48. Hasil ini juga di perkuat melalui perolehan hasil data uji normalitas yang menghasilkan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.335 dan *post-test* sebesar 0.104. Hasil data menunjukkan nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan lebih besar 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan mendayung menggunakan alat *ergometer canoe* mampu mempengaruhi peningkatan hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* Kota Tangerang. Dengan demikian, melalui adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil mendayung pada atlet dayung *canoe* di Kota Tangerang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi pengurus PODSI, diharapkan bukan hanya di Kota Tangerang saja. Namun, di setiap Kota dan Kabupaten se-Provinsi Banten dapat menyediakan *ergometer canoe* untuk memfasilitasi atlet dayung *canoe* dalam meningkatkan performa atlet.

2. Bagi pelatih, diharapkan agar dapat memaksimalkan penggunaan alat *ergometer canoe* dalam menunjang dan meningkatkan potensi prestasi atlet dayung.

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi atlet dan pelatih untuk mengetahui bagaimana menggunakan alat *ergometer canoe* dapat meningkatkan hasil mendayung. Ini akan membantu pelatih membuat perencanaan pelatihan untuk para atlet. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian lain yang ingin menambahkan atau mengembangkan penelitian tentang bagaimana latihan dengan *ergometer canoe* atau *ergometer* tertentu berdampak pada hasil mendayung.