

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data mengenai Hubungan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan kecepatan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hubungan latihan dayung kayak menggunakan power otot lengan dengan kecepatan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri tidak terdapat hubungan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan r -tabel (0,28) lebih besar dari r -hitung (0,75).
2. Hubungan latihan dayung kayak menggunakan latihan daya tahan tubuh atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri tidak terdapat hubungan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan r -tabel (0,19) lebih besar dari r -hitung (0,74).
3. Hubungan latihan power otot lengan dan daya tahan tubuh dengan atlet dayung kayak Mapala Tapak Giri terdapat hubungan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan r -tabel (0,74) lebih besar dari r -hitung (0,75).

B. Saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Agar atlet dapat berkembang dan lebih intensif lagi dalam melakukan latihan mendayung.
2. Untuk para atlet dan Pembina dan pelatih dapat dijadikan referensi untuk melatih kekuatan, daya tahanan dan kecepatan mendayung.

