

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar. Dimana nilai rata-rata pre test tergolong kategori baik dan post test sangat baik. Dimana sebelum diberikan latihan Argometer sudah tergolong baik. Dimana dari 4 orang (100%) atlet terdapat 3 orang (75%) tergolong baik dan hanya 1 orang (25%) tergolong cukup baik. Sedangkan kemampuan teknik dayung kayak Aceh Besar sesudah diberikan latihan Argometer tergolong baik sekali. Dimana dari 4 orang (100%) atlet terdapat 2 orang (50%) tergolong baik sekali, 1 orang (25%) sempurna dan 1 orang (25%) kategori baik.

Hal ini didukung oleh pengujian hipotesis dimana diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai t_{hitung} sebesar $5,558 > t_{tabel} 1,682$. Begitu pula nilai F_{hitung} diperoleh sebesar $28,528 > F_{tabel} 10,13$ yang berarti H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik Dayung Kayak Aceh Besar.



5.2 Saran

Agar hasil kajian ini dapat terealisasi, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet Dayung Kayak Aceh Besar, disarankan untuk terus meningkatkan latihan kemampuan fisik dan teknik salah satunya latihan argometer.
2. Kepada pelatih untuk mendapatkan hasil yang baik di dalam suatu event yang diadakan oleh pemerintah maupun non pemerintah, langkah baiknya lebih dominan mengambil pemain yang memiliki keterampilan dan fisik yang baik serta aktif melakukan latihan.



