

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Hasil penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Junior Traditional Boat Race Sumatera Utara, dapat disimpulkan bahwa : “Kondisi fisik Atlet Dayung Junior Traditional Boat Race Sumatera Utara Tahun 2014 berada dalam rata-rata nilai (4,12) termasuk kategori cukup”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut :

1. Pelatih perlu meningkatkan kondisi fisik atlet terutama pada komponen kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan dan daya tahan *cardiorespiratory* yang berada dalam kategori kurang.
2. Masukan dan informasi kepada pihak pengurus PENGPROV PODSI SUMUT tentang bagaimana kondisi fisik atlet dayung junior traditional boat race yang masih perlu ditingkatkan lagi.
3. Masukan kepada masing-masing atlet team traditional boat race sumatera utara.
4. Masukan bagi peneliti lainya yang ingin memajukan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga dayung nomor traditional boat race.