BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: "Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi kayuhan lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu".

B. Saran-saran

Saran saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada para atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga renang terutama dalam melatih power otot lengannya.
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen yang berpengaruh terhadap hasil pencapaian waktu perlombaan seorang atlet renang penulis menganjurkan untuk mencoba komponen lainnya terhadap cabang olahraga renang maupun cabang olahraga lainnya.
3. Bagi Pembina atau pelatih harus bisa melihat lebih jelas komponen apa saja yang akan mempengaruhi kecepatan seorang perenang untuk mencapai hasil terbaiknya.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain frekuensi kayuhan lengan gaya kupu-kupu dilakukan pula penelitian tentang frekuensi kayuhan lengan gaya lainnya.
5. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, *event* pada perlombaan renang yang lebih tinggi dan kajian yang lebih mendalam.