

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai korelasi power otot tungkai dan tinggi badan dengan hasil *start* gaya *grab* dalam cabang olahraga renang, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly's Bandung.
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil *start* gaya *grab* pada atlet renang junior Klub Selly's Bandung.
3. Secara bersama-sama antara *power* otot tungkai dan tinggi badan mempunyai korelasi yang signifikan dengan hasil *start* gaya *grab* dalam cabang olahraga renang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Hal utama yang harus dilakukan oleh para perenang agar memiliki hasil *start* gaya *grab* yang baik adalah dengan meningkatkan *power* otot tungkainya melalui kegiatan latihan fisik seperti *weight training*, *circuit training*, *interval training*.

2. Bagi para pembina, pelatih, dalam pemilihan calon atlet perenang hendaknya juga mempertimbangkan tinggi badanya, sebab secara nyata tinggi badan ini turut menjadi faktor penentu pencapaian prestasi renang.
3. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian serupa pada perenang senior dengan penguasaan teknik dasar *start* gaya *grab* yang baik agar diperoleh informasi yang semakin lengkap sebagai dasar dalam menyusun program latihan bagi pelatih.