

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan, dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet disabilitas Jawa Barat, maka terdapat hubungan antara *sit and reach* dengan prestasi renang 50 meter gaya kupu-kupu, sedangkan hubungan antara *standing long jump* dengan prestasi renang 50 meter gaya kupu-kupu dibidang mempunyai hubungan yang signifikan, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *seated medicine ball throw* dengan prestasi renang 50 meter gaya kupu-kupu. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *sit and reach*, *standing long jump*, *seated medicine ball throw* dengan prestasi renang 50 meter gaya kupu-kupu. Serta *sit and reach* memberikan dampak terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu yang berarti bahwa hubungan tersebut dikatakan positif. Lalu *standing long jump* memberikan sumbangan yang positif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu maka dapat diartikan bahwa hubungan tersebut dikatakan positif. Serta *seated medicine ball throw* menunjukkan dampak terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu yang berarti bahwa hubungan tersebut dikatakan positif. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan terhadap prestasi renang gaya kupu pada atlet disabilitas PELATDA Jawa Barat.

5.2. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas power tungkai dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti memberikan beberapa implikasi diantaranya:

1. Fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan memberikan pengaruh yang signifikan dengan prestasi renang atlet. Maka dari itu seorang pelatih

Mochamad Gustiar, 2023

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS, POWER TUNGKAI, DAN POWER LENGAN DENGAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU ATLET DISABILITAS JAWA BARAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tentu harus memerhatikan komponen tersebut dalam melakukan pemilihan atlet.

2. Kemampuan fleksibilitas yang dimiliki oleh atlet dapat membantu dalam pengefektifan teknik berenang serta yang paling penting dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.
3. Kemampuan power tungkai dan power lengan dapat membantu atlet terutama pada saat melakukan lompatan pada *start block*.

5.3. REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, penulis mengungkapkan beberapa saran sebagai masukan dan pertimbangan agar lebih bermanfaat serta dalam rangka meningkatkan mutu pelatihan dan pendidikan. Adapun saran-saran yang dikemukakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Penulis menyarankan hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai dengan analisa gerakan renang gaya kupu-kupu sehingga nantinya dapat hasil yang lebih maksimal. Selain aspek fisik, pelatih maupun Pembina harus memperhatikan aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental sehingga atlet siap untuk bertanding.
2. Bagi pelatih dan Pembina cabang olahraga renang, penulis menyarankan hendaknya tetap memaksimalkan performa atletnya. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan oleh pelatih untuk membuat program latihan agar atlet dapat menjadi lebih baik dalam kondisi fisik terutama pada komponen fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan.
3. Bagi para atlet renang khususnya atlet disabilitas dan umumnya semua atlet renang, penulis menyarankan untuk melatih fleksibilitas, power tungkai, dan power lengan agar mendapat hasil kecepatan renang 50 meter gaya kupu dengan cepat serta sesuai yang diharapkan dan tentunya tidak mengabaikan beberapa komponen kondisi fisik lainnya.
4. Bagi Kepelatihan Fisik Olahraga, sebagai bahan bacaan untuk menambahkan pengetahuan mahasiswa di Program Studi S1 Kepelatihan Fisik Olahraga mengenai hubungan fleksibilitas power tungkai dan power lengan dengan prestasi renang gaya kupu atlet disabilitas Jawa Barat.

Mochamad Gustiar, 2023

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS, POWER TUNGKAI, DAN POWER LENGAN DENGAN PRESTASI RENANG GAYA KUPU ATLET DISABILITAS JAWA BARAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah referensi informasi dan menjadi dasar dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.