

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka penelitian ini menyimpulkan dari rumusan masalah penelitian ini, diantaranya adalah :

- 1) Terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara Fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan renang gaya kupu – kupu , dengan hasil presentase hubungan sebesar 35,3% yang dihasilkan pada penelitian ini.
- 2) Terdapat hubungan yang tinggi dan signifikan antara Daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya kupu – kupu, dengan hasil presentase hubungan sebesar 64,0% yang dihasilkan pada penelitian ini.
- 3) Terdapat hubungan yang tinggi dan signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan daya ledak (*power*) otot tungkai secara bersama – sama terhadap kecepatan renang gaya kupu – kupu, dengan presentase sebesar 69,4% yang di hasilkan pada penelitian ini.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian berikut implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian, yaitu :

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber pengetahuan terkait fleksibilitas sendi panggul, daya ledak (*power*) otot tungkai.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan terkait kecepatan khususnya pada cabang olahraga renang.
- 3) Hasil dari penelitian ini dijadikan salah satu referensi dan evaluasi penelitian selanjutnya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti bermaksud untuk menyampaikan rekomendasi yang diharapkan bermanfaat dan menjadi gambaran mengenai fleksibilitas sendi panggul, daya ledak (*power*) otot tungkai dan juga kecepatan renang gaya kupu – kupu.

1) Bagi Sampel

Untuk sampel, agar lebih paham bahwasannya fleksibilitas sendi panggul menjadi salah satu modal menjadikan mempunyai kemampuan lebih maksimal, dan juga daya ledak (*power*) otot tungkai menjadi indikator penting pada kecepatan renang gaya kupu – kupu.

2) Bagi peneliti

Peneliti diharapkan untuk dapat mendalami mengenai renang dan indikasi penting dalam mendukung suatu Gerakan dalam berolahraga, serta diharapkan dapat memperbanyak jumlah sampel penelitian.

Sekian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang penulis berikan. Semoga ha ini dapat bermanfaat untuk banyak orang atau lainnya yang berkaitan dengan kegiatan dan Lembaga khususnya renang gaya kupu – kupu.