

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan, dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai mengenai hubungan kondisi fisik dengan performa renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Aquatic Sport Garut, maka penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kecepatan gerak, power tungkai, strength endurance, fleksibilitas, dan daya tahan dengan performa renang gaya bebas 50m serta setiap kenaikan nilai memberikan dampak yang positif. Serta untuk keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kondisi fisik dengan performa renang gaya bebas 50m dan kondisi fisik memberikan dampak yang positif. Sehingga semakin tinggi nilai atau sumbangan yang diberikan maka akan semakin meningkatkan performa renang gaya bebas 50m.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan performa renang 50m gaya bebas. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti memberikan implikasi yaitu kondisi fisik memberikan dampak positif dengan performa renang 50m gaya bebas. Sehingga seorang pelatih harus memperhatikan setiap komponen kondisi fisik diantaranya kecepatan gerak, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan atlet untuk menunjang performa atlet yang maksimal. Dalam cabang olahraga renang pada nomor 50m gaya bebas sangat dibutuhkan kecepatan, karena saat berenang, semakin cepat kayuhan tangan dan kaki maka akan semakin baik waktu yang dicatat. Selain itu kekuatan dapat menunjang kecepatan kayuhan tangan dan kaki, karena untuk melakukan kayuhan yang cepat perlu memiliki otot lengan dan tungkai yang kuat. Dengan fleksibilitas atlet mampu mengayuh jangkauan lengan yang jauh dan kecepatan tungkai yang leluasa, selain itu mampu mengurangi resiko cedera. Serta daya tahan juga diperlukan atlet untuk mempertahankan kayuhan yang cepat hingga *finish* guna mencapai performa yang maksimal.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, penulis mengungkapkan beberapa saran sebagai masukan dan pertimbangan agar lebih bermanfaat. Adapun saran-saran yang dikemukakan penulis yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelatih hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih untuk memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai dengan gerakan renang gaya bebas 50m dan sebagai acuan untuk mempersiapkan serta menyusun program latihan bagi atlet agar mendapatkan hasil performa atlet yang maksimal terutama pada komponen kondisi fisik.
2. Bagi atlet hendaknya menjaga sikap disiplin latihan, kesadaran diri terhadap kebutuhan latihan serta dan melatih kondisi fisik agar dapat memaksimalkan performa renang.
3. Bagi Kepelatihan Fisik Olahraga, penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa mengenai hubungan kondisi fisik dengan performa renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Aquatic Sport Garut.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah referensi dan menjadi dasar dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.