

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Gambaran Rata-Rata Jumlah *Stroke* Perenang 50 Meter Gaya Dada Putra Kelompok Umur III Sampai Dengan Senior Pada Kejuaraan Nasional Tahun 2023” dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU III pada kejuaraan nasional tahun 2023 yaitu 29 *stroke*
- 2) Besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU II pada kejuaraan nasional tahun 2023 yaitu 28, 2 *stroke*
- 3) Besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU I pada kejuaraan nasional tahun 2023 yaitu 27,8 *stroke*
- 4) Besar rata-rata jumlah *stroke* perenang 50 meter gaya dada putra KU Senior pada kejuaraan nasional tahun 2023 yaitu 25,7 *stroke*.

#### **5.2 Implikasi**

Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan pada BAB IV, maka implikasi dari hasil penelitian tersebut dapat di uraikan sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para pelatih untuk meningkatkan *stroke* para perenang agar lebih efektif dan efisien
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, umumnya dan lain sebagainya.
- 3) Perhitungan jumlah *stroke* bagi perenang dapat diterapkan tidak hanya ketika perlombaan tetapi juga ketika latihan, agar nantinya perenang dan pelatih memiliki gambaran untuk peningkatan prestasi jangka panjang.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka penulis mengemukakan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu :

- 1) Perhitungan jumlah *stroke* dilakukan pada nomor perlombaan lainnya
- 2) Penelitian selanjutnya perlu dikembangkan dengan menggunakan peralatan yang lebih canggih