

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi *power* otot lengan dan daya tahan otot perut terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Power* otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter dengan persentase 67,44%.
2. Daya tahan kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter dengan persentase 56,12%.
3. *Power* otot lengan dan daya tahan otot perut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya punggung jarak 50 meter dengan persentase 84,82%.

B. Saran

Saran-saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga renang, khususnya nomor gaya punggung, hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, seperti *power* otot lengan dan daya tahan otot perut yang termasuk dalam komponen kondisi fisik yang mendukung kecepatan renang gaya punggung. Selain itu juga, para pelatih atau pembina cabang olahraga renang, khususnya gaya punggung, tetap memperhatikan faktor komponen kondisi fisik dan aspek-aspek latihan lainnya seperti teknik dan mental serta memperhatikan fungsional antropometrik.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap kecepatan

renang gaya punggung jarak 50 meter, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga renang, khususnya pada nomor gaya punggung.

3. Untuk penelitian selanjutnya mengenai kecepatan renang gaya punggung, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, lebih representatif yang mana akan mempengaruhi hasil penelitian, dan lebih mendalam. Akan lebih baik jika diadakan juga penelitian lebih lanjut berupa penelitian eksperimen tentang program latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan daya tahan otot perut, serta pengaruhnya terhadap kecepatan renang gaya punggung pada cabang olahraga renang.