

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil tolakan dari *parallel feet placement* menghasilkan kecepatan sudut dan waktu reaksi lebih baik dari pada *staggered feet placement*. Namun, untuk keefektifan gerakan tidak begitu baik karena sampel cenderung mengalami slip akibat kondisi dinding yang licin.
2. Hasil tolakan dari *staggered feet placement* menghasilkan sudut awal dan power tungkai yang lebih baik dari pada *parallel feet placement*, dan keefektifan gerakan cenderung baik karena sampel yang mengalami slip lebih sedikit dibandingkan dengan penggunaan *parallel feet placement*.
3. Tidak terdapat perbedaan sudut awal yang signifikan antara *parallel feet placement* dan *staggered feet placement* pada start bawah renang gaya punggung.
4. Tidak terdapat perbedaan kecepatan sudut yang signifikan antara *parallel feet placement* dan *staggered feet placement* pada start bawah renang gaya punggung.
5. Tidak terdapat perbedaan sudut awal yang signifikan antara *parallel feet placement* dan *staggered feet placement* pada start bawah renang gaya punggung.
6. Tidak terdapat perbedaan sudut awal yang signifikan antara *parallel feet placement* dan *staggered feet placement* pada start bawah renang gaya punggung.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *parallel* dan *staggered feet placement* meskipun angka – angka yang dihasilkan oleh *staggered feet placement* menunjukkan angka

dengan hasil yang lebih baik. Maka peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk meneliti start gaya punggung dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar didapatkan hasil yang lebih akurat. Peneliti juga merekomendasikan untuk menggunakan jenis desain penelitian selain yang dilakukan dalam penelitian ini misalnya menggunakan desain penelitian *intact-group comparison* atau *factorial design*. Selain itu karena pada penelitian ini perenang banyak yang mengalami slip, maka peneliti juga merekomendasikan pada penelitian selanjutnya agar memberi perlakuan kepada dinding kolam seperti menggunakan alas yang tidak licin berupa karpet atau karet.
2. Kepada atlet renang peneliti merekomendasikan untuk menggunakan posisi kaki *staggered* karena dapat menghindari terjadinya kemungkinan slip.
3. Kepada pembina atlet agar memperhatikan atlet dalam hal latihan terutama dalam hal peningkatan kekuatan otot dan kecepatan bagian tungkai. Karena kekuatan otot dan kecepatan yang baik akan menghasilkan daya ledak otot yang baik pula khususnya pada saat melakukan tolakan start renang gaya punggung.
4. Kepada program studi Ilmu Keolahragaan yang merupakan salah satu intansi pendidikan yang keberadaannya lebih dekat dengan mahasiswa agar memperhatikan dan mengarahkan mahasiswa dalam pengembangan penelitian terutama dalam hal kecabangan renang karena penelitian renang khususnya start gaya punggung masih minim sekali. Selain itu, diharapkan IKOR memiliki laboratorium penelitian yang baik dan memadai serta mampu mendukung mahasiswa dalam proses pembelajaran khususnya penelitian.
5. Kepada intansi olahraga baik KONI, KEMENPORA, dan sebagainya agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana, untuk meningkatkan pelatihan dan penelitian-penelitian yang dapat meningkatkan prestasi olahraga di Negara kita Indonesia terutama cabang

olahraga renang. Berdasarkan hasil ASIAN GAMES 2014 yang baru saja berakhir bulan lalu, Indonesia jauh sekali tertinggal bahkan oleh Negara tetangga sendiri yaitu Malaysia. Selain itu mengadakan pelatihan – pelatihan bagi instruktur dan pelatih agar para instruktur dan pelatih lebih melek teknologi dan keilmuan. Supaya Negara Indonesia tidak semakin tertinggal, karena dinegara lain penggunaan teknologi dalam peningkatan prestasi atlet sudah lama digunakan, untuk wilayah Asia Tenggara salah satunya Singapura.