

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari data perbandingan *track start* dan *grab start* yang telah diteliti, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara teknik *track start* dan *grab start* terhadap nilai tolakan pada olahragarenang. Rata-rata nilai tolakan *grab start* lebih besar dibanding *track start*, hal ini dapat disimpulkan bahwa teknik *grab start* lebih baik daripada *track start* dari segi efisiensi jarak tolakan.

#### B. SARAN

Dari penelitian ini terdapat saran yang diajukan oleh penulis dalam meningkatkan prestasi olahragarenang di Indonesia.

Beberapa hal yang disarankan penulis adalah :

1. Lembaga pembinaan atlet agar lebih mengintegrasikan teknologi ke dalam olahragarenang, selain itu diperlukan juga fasilitas yang baik dan sarana yang menunjang.
2. Untuk pada atlet dan pelatih renang diharapkan mengkaji ulang strategi untuk dukungan pelatihan loncatan pada olahragarenang, selain membina dan mempraktekan di kolam renang pelatih harus diimbangi atau didukung teknologi.
3. Perlu dilanjutkan penelitian mengenai perbandingan antara *grab start* dan *track start* terhadap hasil tolakan pada olahragarenang, selain itu penelitian mengenai komponen lain seperti biomekanik gerak pada saat loncatan perlu untuk di

telitimendalam,haliniditunjukkan  
didapatkankombinasiterbaikantarkomponentersebut.

agar

**R MOCHAMAD ASRI ALVIYA, 2014**

***PERBANDINGAN TEKNIK TRACK START DAN GRAB START TERHADAP HASIL TOLAKAN PADA  
OLAHRAGA RENANG DI UKM AQUATIK UPI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)