

## **BAB V**

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

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik *double ballet leg* cabang olahraga renang indah. atlet akan memiliki keseimbangan yang meningkat berdasarkan hasil yang telah di uji kebenarannya.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan melatih teknik dalam cabang olahraga renang indah. Para pembuat kebijakan diharapkan dapat memberikan fasilitas yang lebih memadai lagi untuk menunjang latihan para sampel agar pada saat teknik dalam cabang olahraga renang indah lebih berkualitas lagi khususnya dalam teknik *double ballet leg*. Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi dalam berbagai sudutnya.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk peneliti selanjutnya agar lebih maju beberapa tahap dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar mencobakan latihan stabilisasi secara sistematis dan terarah dalam proses latihan di cabang olahraga renang indah, karena atlet renang indah sangat membutuhkan keseimbangan/stabilisasi.
2. Bagi atlet selain latihan fisik, agar tidak mengabaikan latihan teknik, taktik, dan mental yang dapat menunjang terhadap peningkatan prestasi atlet.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal fisik lainnya seperti dengan memanipulasi volume, intensitas,

dan interval yang dapat meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga khususnya cabang olahraga renang indah.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan atlet cabang olahraga renang indah.