

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka simpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan Katrol memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan.
2. Latihan *Resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Katrol dengan latihan *Resistance band* terhadap peningkatan *power* lengan. dalam hal ini latihan Katrol memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *power* lengan.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, atlet Renang Gaya Kupu-kupu dan pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan.
2. Dalam upaya meningkatkan *power* lengan melalui latihan beban, sebaiknya menggunakan latihan Katrol, sedangkan untuk variasi latihannya dapat menggunakan latihan *Resistance band*.

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang berhubungan dengan kondisi fisik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet Renang Gaya Kupu-kupu.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.