BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai perbedaan antara kecepatan linear punggung kaki, *knee angular velocity*, dan impuls terhadap tendangan sabit dalam olahraga pencak silat dpat disimpulkan beberapa point penting sebagai berikut :

1. Ada perbedaan yang signifikan ayunan lengan antara atlet klub olahraga renang dan atlet UKM renang UPI terhadap jarak tempuh 50 m gaya bebas dengan nilai t sebesar 2.540 dan signifikan 0.035 < 0.05, Ho ditolak maka data bisa ditarik kesimpulan ada perbedaan.
2. Ada perbedaan yang signifikan sudut siku lengan pada saat push antara atlet klub olahrag renang dan atlet UKM renang UPI terhadap jarak tempuh 50 m gaya bebas dengan nilai t sebesar -3.772 dan nilai signifikan 0.019 < 0.05, Ho ditolak maka data bisa ditarik kesimpulan ada perbedaan.

B. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini ada beberapa rekomendasi menurut penulis perlu sampaikan yaitu :

1. Untuk para atlet cabang olahraga renang agar mampu memaksimalkan dan memperhatikan dalam hal teknik berenang gaya bebas.
2. Untuk para pelatih cabang olahraga renang harus lebih mengetahui teknik yang benar renang gaya bebas agar tidak terjadi kesalahan pada setiap latihan
3. Diharapkan menjadi bahan bacaan yang dapat diaplikasikan langsung di dalam keseharian, khususnya bagi para atlet bela diri dapat menjadi rujukan tentang teknik.