

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan stabilisasi terhadap kekuatan otot lengan dengan peningkatan kemampuan kekuatan otot lengan sebesar 32,28%.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan stabilisasi terhadap kekuatan otot tungkai dengan peningkatan kemampuan kekuatan otot tungkai sebesar 55,3%.
3. Latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang 50m dengan peningkatan kecepatan renang sebesar 6,95%.

B. Saran-saran

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan di *Aquarius Swimming Club* penulis mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Para pelatih atau pencinta olahraga renang khususnya olahraga renang prestasi dianjurkan untuk memperhatikan latihan stabilisasi pada saat latihan fisik di darat, meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dalam melatih renang gaya kupu-kupu.

2. Agar mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, maka para pelatih/pencinta olahraga diharapkan dapat memberikan latihan secara khusus untuk meningkatkan latihan stabilisasi.
3. Hasil penelitian ini merupakan bukti empirik yang dapat digunakan sebagai bahan penelitian yang lain. Untuk itu disarankan kepada peneliti lain untuk mengadakan penelitian replikasi dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak dan mempunyai tingkat/level prestasi yang lebih baik lagi.

