

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka diambil kesimpulan bahwa :

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra dan putri
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putra.
- c. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara jumlah *stroke* dengan kecepatan renang 50 meter gaya dada putri.

Artinya untuk atlet putra mencapai waktu yang singkat pada jarak 50 meter gaya dada harus mengurangi jarak luncuran, sedangkan atlet putri kemungkinan harus memperpanjang jarak luncuran untuk mendapatkan catatan waktu yang singkat pada jarak 50 meter gaya dada.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari analisis pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang yang terlibat dalam olahraga khususnya olahraga renang. Sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, untuk memberikan teori renang gaya dada yang sudah ada dan teruji di lapangan kepada atletnya masing-masing, dan terus mengoreksi teknik dalam gerak gaya dada, agar hasil yang diperoleh atletnya maksimal dan mendapatkan catatan waktu terbaik.
2. Bagi pelatih, perhatikan *timing* saat berenang cepat pada setiap fasenya atau tahapan gerak dalam gaya dada khususnya jarak 50 meter.
3. Bagi atlet, khususnya perenang 50 meter gaya dada, untuk putra dan putri lebih giat berlatih dalam memperkuat otot tungkai dan untuk

mendapatkan catatan waktu tercepat harus terus berlatih teknik koordinasi dan *timing* gaya dada.

4. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang gaya dada coba untuk meneliti pengaruh suatu luncuran dinomor jarak 100 ataupun 200 meter, penulis menganjurkan untuk mencari efisiensi luncuran renang khususnya gaya dada atau analisis performa atlet gaya dada dalam panjang luncuran terhadap kecepatan pada jarak 50, 100, ataupun 200 meter.
5. Bagi peneliti berikutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat mengoptimalkan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian yang dilakukan ini, dan disarankan untuk peneliti berikutnya untuk meneliti *event* yang lebih besar lagi.
6. Bagi para pembaca pada umumnya, agar dapat menyerap intisari dari penelitian ini serta dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.