

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab IV mengenai teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya bebas dan gaya dada, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan terhadap hasil renang gaya bebas. Kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan dengan hasil renang gaya bebas adalah sebesar 94.67%.
2. Terdapat kontribusi yang positif gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya bebas. Kontribusi yang positif gerakan tungkai dengan hasil renang gaya bebas adalah sebesar 94.16%.
3. Terdapat kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersamaan terhadap hasil renang gaya bebas. Kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersamaan dengan hasil renang gaya bebas adalah sebesar 98.72%.
4. Terdapat kontribusi yang tidak positif teknik kayuhan lengan terhadap hasil renang gaya dada. Kontribusi yang tidak positif teknik kayuhan lengan dengan hasil renang gaya dada adalah sebesar 16.41%
5. Terdapat kontribusi yang positif gerakan tungkai terhadap hasil renang gaya dada. Kontribusi yang positif gerakan tungkai dengan hasil renang gaya bebas adalah sebesar 57.51%.

6. Terdapat kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersamaan terhadap hasil renang gaya dada. Kontribusi yang positif teknik kayuhan lengan dan gerakan tungkai secara bersamaan dengan hasil renang gaya dada adalah sebesar 57.80%.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) selaku yang menaungi olahraga aquatik, termasuk di dalamnya cabang olahraga renang, dalam proses pembinaannya agar mempertimbangkan nilai-nilai, kebiasaan, dan kekhasan dari masing-masing cabang, terutama bagi atlet-atlet muda. Anak-anak usia muda harus dikembangkan dasar-dasar keterampilannya (teknik) dan kebutuhan perkembangan fisiknya secara umum, sebagai dasar untuk bekal pembinaan dimasa selanjutnya.
2. Bagi para pelatih, diharapkan mampu menerapkan metodologi dalam proses latihan sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tersebut, terutama dalam peningkatan prestasi, khususnya olahraga renang.
3. Bagi orang tua atlet untuk tidak mengexpektasi prestasi terlalu dini, namun harus lebih mengedepankan aktifitas fisik dasar serta penguasaan keterampilan (teknik) yang lebih sempurna kepada anak-anaknya.

R. Andri Rahadian, 2013

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Untuk peneliti selanjutnya, penulis mengharapkan perlu adanya penelitian yang lebih dengan jumlah kondisi sampel yang lebih representative yang lebih mempengaruhi hasil penelitian itu, sehingga akan lebih baik dan menghasilkan kajian yang lebih dalam.

