

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang jarak *underwater* dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung, artinya bahwa semakin panjang jarak *underwater* maka kecepatan atau waktu ditempuh 50 meter gaya punggungnya akan semakin baik.

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai hubungan panjang jarak *underwater* dengan kecepatan renang 50 meter gaya punggung.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih renang untuk bisa mengembangkan kemampuan atletnya, sehingga atlet tersebut dapat meningkat dalam kecepatan berenangnya.

5.2.2. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang dapat menjadi masukan bagi para pembaca yang terlibat dalam olahraga renang sebagai berikut:

1. Bagi atlet khusus yang perenang 50 meter atau sprinter perhatikan hal-hal yang mempengaruhi kecepatan perenang seperti aksi reaksi start, kecepatan *underwater*, fase perubahan dari *underwater* ke berenang *sprint*, dan ketepatan kecepatan *finis*. Waktu yang di tempuh perenang *sprinters* sangat sedikit hanya dalam hitungan detik maka para perenang harus bisa meminimalisir kesalahan dan hambatan yang terjadi saat berenang *sprint* 50 meter gaya punggung.
2. Bagi pelatih, untuk memperhatikan hal-hal yang kecil seperti start, *underwater*, dan *finis* yang dapat mempengaruhi hasil kecepatan 50 meter gaya punggung perenang. Terutama pada *underwater* yang jarang sekali di

Muthia Rachmawati, 2018

HUBUNGAN PANJANG JARAK *UNDERWATER* DENGAN HASIL KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA PUNGGUNG

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

tanamkan pada perenang kelompok umur bawah, apabila dilatih terus menerus maka secara otomatis letter tersebut akan terus mengingat teknik tersebut. Keuntungan dari *underwater* dapat mempengaruhi kecepatan perenang bila anak tersebut *underwater* nya telah latihan dengan baik.

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang apung-guncobapengaruh latihan *diving* pada kelompok umur bawah untuk meningkatkan kapasitas paru-paru menyimpan O_2 . Rata-rata kelompok umur bawah tingkat kekuatan paru-paru saat *underwater* sangat kecil makajarang sekali mereka melakukan *underwater* dengan jauh karena kapasitas paru-paru untuk menyimpan oksigen belum terlatih.
4. Bagi peneliti berikutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat mengoptimalkan penelitian dengan wawasan an yang lebih luas, karena penulis merasa penelitian ini masih banyak kekurangannya. Disarankan untuk peneliti selanjutnya bisa mengambil data di *event* yang lebih tinggi.

Bagi pembaca pada umumnya, agar bisa mengambil intisari dan manfaat dari penelitian yang penulis lakukan.