

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang peneliti ambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat Hubungan Antara *Power Endurance* Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.
- 2) Terdapat Hubungan Antara *Power Endurance* Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.
- 3) Terdapat Hubungan Antara *Power Endurance* Otot Lengan dan *Power Endurance* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter.

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

- 1) Bagi para atlet/pemain cabang olahraga renang jika ingin meningkatkan kualitas kecepatan renang diharapkan lebih giat melatih komponen kondisi fisik *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai.
- 2) Dengan hasil penelitian yang di dapat ini para pembina dan pelatih cabang olahraga renang diharapkan bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap kecepatan renang seperti *power endurance* otot lengan dan *power endurance* otot tungkai yang memiliki hubungan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Selain itu para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya.

- 3) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga renang, penulis sarankan untuk meneliti komponen kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang terhadap kecepatan renang seperti kekuatan pergelangan tangan, reaksi, stabilisasi dan fleksibilitas. Selain itu penulis menyarankan juga untuk mencoba meneliti keterampilan-keterampilan dalam cabang olahraga gaya renang lainnya seperti gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya bebas.
- 4) Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya kedepannya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.