BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, yang dilakukan terhadap atlet renang indah Jawa Barat yang mempunyai kemampuan dari aspek teknik dan fisik yang hampir seimbang. Maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dari daya tahan otot perut terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari daya tahan otot lengan terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas sendi panggul terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
4. Terdapat kontribusi yang positif dari daya tahan cardiovaskular terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.
5. Terdapat kontribusi yang positif dari daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovaskular secara bersama-sama terhadap penguasaan teknik *crane* dalam cabang olahraga renang indah.

B. Saran

Saran yang diajukan untuk pembina, pelatih, dan atlet pada cabang olahraga renang indah khususnya, serta peneliti selanjutnya. Berikut adalah saran yang diajukan:

1. Bagi pembina pada cabang olahraga renang indah khususnya untuk lebih meningkatkan proses pembinaan yang berkesinambungan terhadap atlet.
2. Bagi pelatih pada cabang olahraga renang indah khususnya untuk lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas yang dapat menunjang terhadap kemampuan teknik dasar dan peningkatan prestasi atlet itu sendiri.

3. Bagi atlet agar tidak mengabaikan aspek-aspek lainya seperti teknik, taktik, dan mental yang dapat menunjang terhadap peningkatan prestasi atlet yang maksimal.
4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan suatu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan daya tahan cardiovascular terhadap penguasaan teknik *crane*, penulis menganjurkan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian ulang yang lebih mendalam dengan mencoba komponen kondisi fisik lainnya serta dari aspek psikis (mental) yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga renang indah khususnya.