

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang dilakukan, penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dukungan power tungkai terhadap kecepatan gerakan tungkai pada renang gaya dada sebesar 0,613 atau 37,58 %.
2. Dukungan fleksibilitas talocruralis terhadap kecepatan gerakan tungkai pada renang gaya dada sebesar 0,402 atau 16,16 %.
3. Perbedaan dukungan antara power tungkai dengan fleksibilitas talocruralis terhadap kecepatan gerakan tungkai pada renang gaya dada sebesar 21,42 %.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kecepatan perenang gaya dada hendaknya diberikan penekanan terhadap bobot latihan serta bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan power tungkai dan fleksibilitas talocruralis secara lebih khusus.
2. Kepada peneliti lain hendaknya meneliti untuk menemukan cara meningkatkan dukungan fleksibilitas talocruralis, sehingga dapat seimbang dengan dukungan yang diberikan power tungkai. Dan juga hendaknya meneliti ruang lingkup yang lebih lanjut mengenai variabel lain yang menunjang pada kecepatan renang gaya dada dengan menggunakan sampel atlet.

