

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan merupakan uraian tentang jawaban penulis atas rumusan masalah dan tujuan penelitian. Kesimpulan yang diperoleh setelah melakukan penelitian dan menganalisis data dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Jarak Tolakan *Start* Gaya Punggung cabang olahraga renang
2. Terdapat kontribusi Kelentukan Punggung terhadap Jarak Tolakan *Start* Punggung cabang olahraga renang.
3. Terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Punggung secara bersama-sama terhadap Jarak Tolakan *Start* Punggung cabang olahraga renang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Punggung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Jarak Tolakan *Start* Punggung cabang olahraga renang.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini ditemukan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai memiliki pengaruh terhadap Jarak Tolakan *Start* Punggung, dan Kelentukan Punggung juga memiliki pengaruh terhadap jarak tolakan *start* renang gaya punggung. Peneliti merekomendasikan pelatih untuk memberikan program latihan otot tungkai dan kelentukan punggung untuk meningkatkan jarak tolakan *start* renang gaya punggung.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya tidak hanya meneliti jarak tolakan saja, tetapi dapat juga meneliti kecepatan *start* renang gaya punggung dan semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan di bidang tersebut.