

## **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.