

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan dengan mengambil data *push-up test* , *hurdle jump* , 50m gaya bebas bahwa terdapat hubungan power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50m. Secara rinci dapat diuraikan berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa :

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 menunjukkan nilai R^2 power endurance lengan sebesar 0.326. Nilai tersebut berarti 32.6% besaran hubungan power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50m, sedangkan sisanya 62.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini dan R^2 power endurance tungkai sebesar R^2 sebesar 0.376. Nilai tersebut berarti 37.6% besaran hubungan power endurance lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50m, sedangkan sisanya 62.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil perhitungan regresi ganda dengan dua variabel bebas yang digabungkan memperoleh koefisien korelasi = 0.425. Uji R menunjukan korelasi antara R_{hitung} = 0.652 lebih besar dari R_{tabel} dengan taraf signifikan 5% = 0.514. Dan dengan nilai signifikansi sebesar 0.036 kurang dari 0.05 ($0.036 < 0.05$). Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel power endurance lengan dan power endurance tungkai (X1 dan X2) memiliki Hubungan yang signifikan dengan kecepatan gaya bebas 50m (Y) karena terbukti R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} dan nilai signifikansi yang kurang dari 0.05.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Implikasi pada pelatih atlet renang untuk memperhatikan latihan kualitas renang gaya bebas 50m dengan cara menambahkan program untuk meningkat power endurance lengan dan power endurance tungkai atlet.

2. Dapat dijadikan sebuah acuan bagi para atlit yang ingin meningkatkan Power endurance lengan dan power endurance tungkai latihannya agar dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya dengan baik dan tepat.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu

1. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pelatih untuk memberikan program latihan meningkatkan power endurance dan program latihan untuk meningkatkan power endurance tungkai sehingga dapat memberikan untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50m

2. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi atlet menjadikan program latihan untuk lebih meningkatkan power endurance lengan dan power endurance tungkai untuk pengaruh pada kecepatan berenang gaya bebas 50m.

3. Untuk Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan inspirasi dan bahan acuan terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan nomor renang . Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengubah atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan renang