

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan serta analisis data maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan berenang pada siswa Antarktika *Swimming School*, sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot tungkai maksimal dengan hasil kecepatan berenang gaya bebas 25 meter pada Siswa Club Antarktika *Swimming School*.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan berenang gaya bebas 25 meter pada Siswa Antarktika *Swimming School*.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama – sama dengan hasil kecepatan berenang 25 meter gaya bebas pada Siswa Antarktika *Swimming School*.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa hubungan kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan berenang 25 meter gaya bebas terdapat hubungan yang berarti pada Siswa Antarktika *Swimming School*. Dengan adanya hasil ini tentunya memiliki implikasi yang positif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti memberikan implikasi diantaranya :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara untuk mengetahui kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan otot lengan pada cabang olahraga renang.
2. Untuk para pelatih Renang dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan guna meningkatkan prestasi berenang pada saat tahap pertandingan.

Muhammad Alwi Zaelani, 2023

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI MAKSIMAL DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL KECEPATAN BERENANG GAYA BEBAS 25 METER**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai maksimal dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kecepatan berenang 25 meter gaya bebas.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan dunia kepelatihan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan penulis sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih atau Pembina olahraga, peneliti menyarankan dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan menggunakan metode latihan yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan latihan tersebut, sehingga atlet renang menyadari arti dari pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Pelatih perlu memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan untuk bagi atlet renang. Hal ini bertujuan agar untuk meningkatkan renang gaya bebas, dan pelatih lebih bervariasi dan berinovatif dalam melatih gaya otot tungkai dan lengan agar atlet tidak merasa jenuh saat berlatih.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa – mahasiswi yang akan melakukan penelitian tentang kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, peneliti menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal peningkatan komponen kondisi fisik yang mempengaruhi hasil kecepatan berenang dalam gaya bebas. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.