

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diperoleh adalah :

1. Nilai rata-rata kayuhan atlet renang gaya dada 50 meter KU II putra adalah 35,55 diperoleh korelasi sebesar 0,497 yang berarti terdapat hubungan yang sedang daribanyaknya kayuhan dan prestasi. Nilai signifikansi 0,010 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara banyaknya kayuhan terhadap peningkatan prestasi renang gaya dada KU II putra dan nilai koefisien determinasinya adalah 24,7 artinya besarnya pengaruh banyaknya kayuhan terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter KU II putra pada kejuaraan renang Jawa Barat tahun 2012 adalah 24,7%, sedangkan 75,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kayuhan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti kakuatan kayuhan lengan atlet, kekuatan tolakan kaki atlet saat meluncur, lamanya proses luncuran, teknik berenang dan mental bertanding atlet.
2. Nilai rata-rata kayuhan atlet renang gaya dada 50 meter KU II putri adalah 36,22 diperoleh korelasi sebesar 0,203 yang berarti terdapat hubungan yang rendahdaribanyaknya kayuhan dan prestasi. Nilai signifikansi 0,365 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara banyaknya kayuhan

terhadap peningkatan prestasi renang gaya dada KU II puteri dan nilai koefisien determinasinya adalah 4,12 artinya besarnya pengaruh banyaknya kayuhan terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter KU II puteri pada kejuaraan renang Jawa Barat tahun 2012 adalah 4,12%, sedangkan 95,88% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kayuhan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti kakuatan kayuhan lengan atlet, kekuatan tolakan kaki atlet saat meluncur, lamanya proses luncuran, teknik berenang dan mental bertanding atlet.

3. Nilai rata-rata kayuhan atlet renang gaya dada 50 meter KU III putera adalah 39,26 diperoleh korelasi sebesar 0,699 yang berarti terdapat hubungan yang kuat daribanyaknya kayuhan dan prestasi. Nilai signifikansi 0,00 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara banyaknya kayuhan terhadap peningkatan prestasi renang gaya dada KU III putera dan nilai koefisien determinasinya adalah 48,8 artinya besarnya pengaruh banyaknya kayuhan terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter KU III putera pada kejuaraan renang Jawa Barat tahun 2012 adalah 48,8%, sedangkan 51,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kayuhan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti kakuatan kayuhan lengan atlet, kekuatan tolakan kaki atlet saat meluncur, lamanya proses luncuran, teknik berenang dan mental bertanding atlet.
4. Nilai rata-rata kayuhan atlet renang gaya dada 50 meter KU III puteri adalah 38,22 diperoleh korelasi sebesar 0,260 yang berarti terdapat hubungan yang rendah daribanyaknya kayuhan dan prestasi. Nilai signifikansi 0,137 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara banyaknya kayuhan

terhadap peningkatan prestasi renang gaya dada KU III puteri dan nilai koefisien determinasinya adalah 6,76 artinya besarnya pengaruh kayuhan terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter KU III puteri pada kejuaraan renang Jawa Barat tahun 2012 adalah 6,76%, sedangkan 93,24% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kayuhan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti kekuatan kayuhan lengan atlet, kekuatan tolakan kaki atlet saat meluncur, lamanya proses luncuran, teknik berenang dan mental bertanding atlet.

5. Nilai rata-rata kayuhan atlet renang gaya dada 50 meter KU II/III putera dan puteri secara bersama-sama adalah 37,52 diperoleh korelasi sebesar 0,490 yang berarti terdapat hubungan yang sedangdaribanyaknya kayuhan dan prestasi. Nilai signifikansi 0,000 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara banyaknya kayuhan terhadap peningkatan prestasi renang gaya dada KU II/III putera dan puteri secara bersama-sama dan nilai koefisien determinasinya adalah 24.0 artinya besarnya pengaruh banyaknya kayuhan terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter KU II/III putera dan puteri secara bersama-sama pada kejuaraan renang Jawa Barat tahun 2012 adalah 24.0%, sedangkan 76,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kayuhan yang berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti kekuatan kayuhan lengan atlet, kekuatan tolakan kaki atlet saat meluncur, lamanya proses luncuran, teknik berenang dan mental bertanding atlet.
6. Nilai korelasi/hubungan antara kayuhan dengan prestasi yang diperoleh dari data atlet Jawa Barat yang mencapai 0,490 yang tergolong dalam kategori sedang

(Sugiyono, 2007 : 214). Hasil nilai tersebut berbanding terbalik dengan nilai korelasi/hubungan kayuhan dan prestasi yang diperoleh dari data atlet Jakarta yang mencapai -0,041 yang tergolong dalam kategori sangat rendah (sugiyono, 2007 : 214). Nilai koefisien determinasi / pengaruh yang diberikan oleh banyaknya kayuhan terhadap prestasi, yang diperoleh atlet Jawa Barat pada tingkat Provinsi yang mencapai nilai 24,0 yang berarti, banyaknya kayuhan memberikan kontribusi / pengaruh terhadap prestasi pada atlet renang gaya dada 50 meter sebesar 24,0%. Hasil nilai tersebut berbanding terbalik dengan nilai koefisien determinasi / pengaruh yang diberikan oleh banyaknya kayuhan terhadap prestasi yang diperoleh atlet Jakarta pada tingkat Nasional yang mencapai nilai 0,01 yang berarti, banyaknya kayuhan memberikan kontribusi / pengaruh terhadap prestasi atlet renang gaya dada 50 meter hanya sebesar 0,01% atau hampir tidak memberikan pengaruh sama sekali.

7. Melihat perbedaan nilai dari poin enam diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet-atlet renang Jawa Barat masih mengandalkan banyaknya Jumlah / kuantitas kayuhan dibanding dengan kualitas kayuhan. Bisa terlihat dari besarnya pengaruh banyaknya jumlah kayuhan terhadap peningkatan prestasi atlet renang 50 meter gaya dada, berbeda dengan atlet-atlet renang tingkat Nasional yang tidak begitu mengandalkan banyaknya jumlah kayuhan, atlet-atlet renang tersebut lebih mengandalkan kualitas kayuhan yang baik terhadap peningkatan prestasi yang ingin mereka capai.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka saran dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk semua atlet, apabila menginginkan prestasi yang maksimal, seyogyanya setiap cabang olahraga wajib memperhatikan aspek latihan, yang salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna, terutama bagi atlet renang gaya dada 50 meter yang dalam hal ini adalah teknik kayuhan (*stroke*). Kualitas jumlah kayuhan (*stroke*) dalam renang gaya dada, sedikit banyak akan memberikan pengaruh terhadap prestasi renang, khususnya renang 50 meter gaya dada.
2. Bagi pelatih, dalam menyiapkan atlet untuk menghadapi setiap pertandingan, khususnya pertandingan renang gaya dada jarak 50 meter, ataupun pada saat latihan menjelang pertandingan, ada baiknya untuk menghitung juga jumlah kayuhan atlet, agar pelatih mengetahui kualitas kayuhan atlet yang di binanya, masih ada pelatih tidak yang secara khusus memperhatikan dan menghitung banyaknya jumlah kayuhan (*stroke*) atletnya selama atlet itu melakukan latihan renang gaya dada jarak 50 meter,
3. Hampir tidak ada atlet yang secara inisiatif menanyakan dan timbul rasa penasaran untuk mengetahui apa yang telah dilakukannya selama dia berenang gaya dada jarak 50 meter. Yang ingin pelatih dan atlet ketahui dan perhatikan hanya catatan waktu, teknik gerak, dan urutan pemenang saja, sehingga hal inilah

yang menjadi kelemahan atlet-atlet renang umumnya dan atlet renang gaya dada jarak 50 meter di Jawa Barat pada khususnya.

4. Aspek penting diatas yaitu jumlah kayuhan (*stroke*) memang perlu diperhatikan dalam olahraga renang, khususnya renang gaya dada jarak 50 meter, akan tetapi pelatih juga harus cerdas berfikir bagaimana atletnya bisa mendapatkan prestasi baik, dengan kayuhan yang baik juga, dengan tidak mengesampingkan banyaknya frekwensi latihan dan teknik-teknik yang lain, tetapi penulis beranggapan bahwa kualitas kayuhan lebih efektif terhadap peningkatan prestasi dibandingkan dengan banyaknya jumlah kayuhan terhadap peningkatan prestasi, khususnya atlet renang 50 meter gaya dada.