

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan jumlah kayuhan lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas pada atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi seluruh pihak yang berperan penting dan ikut bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi Renang di Indonesia. Terutama kepada seluruh pelatih-pelatih Renang.

1. Untuk memperoleh hasil prestasi renang 50 meter gaya bebas yang efektif dan efisien, selain faktor kekuatan otot lengan dan prestasi renang (kecepatan) jumlah kayuhan lengan juga perlu diperhatikan.
2. Melakukan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan disarankan menggunakan *vasa ergometer* agar lebih maksimal.
3. Perhatikan waktu istirahat atlet, jika pelatih ingin para atletnya mendapatkan hasil latihan yang baik.
4. Pelatih haruslah mempunyai sifat sabar, ikhlas, pantang menyerah, dan jangan pernah merasa puas atau bosan untuk terus menciptakan atlet yang akan menjadi kebanggaan bangsa dan negara Indonesia.