

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan penelitian berdasarkan data tes dan pengukuran diambil data terbaik untuk masing-masing variabel yang diukur dari aspek komponen teknik kecepatan awal, sudut elevasi, dan jarak horizontal maksimal dari teknik *grab start* atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.

1. Untuk kecepatan awal berdasarkan nilai ideal dari atlet KOP renang Universitas Negeri Jakarta ada 7 atlet dan yang kurang ideal ada 3 atlet.
2. Untuk sudut elevasi berdasarkan atlet yang memenuhi ideal sudut elevasi ada 2 atlet, atlet yang lebih besar sudut elevasinya dari sudut elevasi ideal ada 4 atlet dan atlet yang kurang sudut elevasinya dari sudut elevasi ideal ada 4 atlet.
3. Untuk jarak horizontal maksimal berdasarkan atlet yang memenuhi ideal jarak horizontal maksimal ada 7 atlet dan atlet yang kurang ideal dari jarak horizontal maksimal ada 3 atlet.

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, dan kesimpulan yang telah di paparkan, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para Binpres KOP Renang Universitas Negeri Jakarta agar lebih giat lagi untuk berbagi ilmu dan melatih atlet-atlet KOP Renang dalam lompat *start*, karena dalam sebuah pertandingan renang lompat *start* juga penting.
2. Untuk para atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta agar berlatih *lompat start* jangan hanya latihan yang di dapat dari KOP Renang saja tetapi juga berlatih sendiri diluar jadwal latihan di KOP Renang.
3. Dapat memberikan acuan, pengetahuan dan referensi bagi para pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.