

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini maka kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan renang gaya dada pada siswa sekolah renang pioneer.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada pada siswa sekolah renang pioneer.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada pada siswa sekolah renang pioneer.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam olahraga renang kemampuan fisik kekuatan sangat perlu diperhatikan. Terutama pada kekuatan otot lengan yang sangat berguna untuk melakukan keterampilan renang gaya dada. Selain itu diperlukan juga kualitas otot lengan yang dapat memberikan tahanan dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar

pelati atau guru memeperhatikan konstribusi kekuatan otot lengan dalam memberikan program latihan yang baik, karena seperti yang sudah diteliti bahas bahwa dalam cabang olahraga renang khususnya pada saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada. Kekuatan otot lengan sangatlah diperlukan untuk mendapatkan kemampuan renang renang gaya dada.

2. Selain kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai juga perlu diperhatikan oleh para pelatih atau guru renang, karena dalam cabang olahraga renang daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan khususnya pada saat melakukan gerakan renang kaki gaya dada yang berguna mendapatkan bentuk gerakan yang sempurna. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan untuk daya ledak otot tungkai.
3. Penulis mengharapkan dan menyarankan agar pelatih atau guru renang dapat meningkatkan kualitas individu dan siswanya setelah membaca skripsi tentang penelitian kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada. Begitu juga skripsi ini sebagai referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam penyelesaian tugas perkuliahan sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.