

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 atau signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap jauhnya kayuhan tangan pada renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa klub renang UNJ.
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara panjang lengan terhadap jauhnya kayuhan tangan pada renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa klub renang UNJ.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap jauhnya kayuhan tangan pada renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa klub renang UNJ.

B. SARAN

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

1. Dalam cabang olahraga individu seperti cabang olahraga renang, kemampuan fisik kekuatan otot lengan sangat perlu diperhatikan. Terutama pada kekuatan otot lengan yang sangat berguna untuk melakukan teknik kayuhan dalam renang. Selain itu dipaerlukan juga kualitas otot lengan yang dapat memberikan kayuhan dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi kekuatan otot lengan dalam memberikan program latihan yang baik.
2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan Olahraga Prestasi atau somatokinetika dan cabang olahraga renang untuk dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga renang.