

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ketiga hipotesis yang telah dirumuskan di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini:

1. Kekuatan otot lengan terdapat nilai *coefficients regreasion* sebesar -0,710, dengan nilai t -2.33 nilai p-value 0.028 signifikan pada alpha 5%. nilai *coefficients regreasion* sebesar -0,710 bermakna bahwa apabila kekuatan otot lengan meningkat 1 kg akan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50meter 0,71 detik, hipotesis diterima;
2. Kekuatan otot tungkai terdapat nilai *coefficients regreasion* sebesar -0.514, dengan nilai t -2.20 nilai p-value 0.037 signifikan pada alpha 5%. nilai *coefficients regreasion* sebesar -0,514 bermakna bahwa apabila kekuatan otot tungkai meningkat 1 kg, dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50meter 0.51 detik, hipotesis diterima;
3. Motivasi berprestasi terdapat nilai *coefficients regreasion* sebesar -0,128 nilai t -2.50 nilai p-value 0.019 signifikan pada alpha 5% ilai *coefficients regreasion* sebesar -0,128 bermakna bahwa apabila motivasi berprestasi meningkat 1 poin akan dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50meter 0,13 detik, hipotesis diterima.
4. Secara bersama-sama atau *linier* ketiga komponen variable bebas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas 50meter. Hal ini

dibuktikan bahwa terdapat nilai nilai F sebesar 12.1 dengan nilai probabilitas 0,001, dan signifikan pada alpha 1%, hipotesis diterima. Dengan demikian keempat hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan dapat mendukung teori-teori yang telah diurai pada bab-bab terdahulu.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa komponen fisik kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan merupakan komponen fisik yang terpenting dan tidak bisa diabaikan dalam melakukan renang gaya bebas. Dengan demikian diharapkan para pelatih khususnya pelatih renang terus mengembangkan kekuatan otot lengan dan tungkai, namun demikian kemampuan fisik tidak cukup untuk mencapai prestasi, harus didukung oleh motivasi bresprestasi yang tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis menegemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam usaha meningkatkan prestasi renang khususnya kemampuan renang gaya bebas 50meter. Adapun saran yang diajukan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih renang, khususnya renang gaya bebas untuk dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50meter, sebaiknya yang perlu dibina lebih dulu, disamping pembinaan teknik adalah komponen fisik yang mendukung terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter serta selalu meningkatkan motivasi atlet untuk berprestasi.

2. Pembinaan teknik sebagaimana telah disinggung di atas juga merupakan komponen yang tak kalah penting dalam mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga, terutama renang gaya bebas.
3. Mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan terutama pada sampel yang dipilih serta variabel independennya yang masih kurang. Kami menyarankan alangkah baiknya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan menambah variabel dan sampel yang lebih baik, sehingga masalah ini dapat diungkap secara sempurna dan menambah wawasan khususnya guru olahraga dan pelatih.