

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa : ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub di kecamatan tambun selatan kabupaten bekasi, dengan Fhitung sebesar 9,64 dan signifikan pada 0,001, maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil renang gaya dada 50 meter, secara bersama-sama terhadap kemampuan renang gaya dada 50 meter pada atlet kintamani sport klub Kecamatan Tambun selatan Kabupaten Bekasi.

B. Saran

1. Bagi pelatih renang untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada 50meter, sebaiknya perlu dibina dahulu adalah teknik pada saat mengambil langkah ketika ingin melakukan posisi tarikan kedua tangan diikuti dengan posisi badan ke atas untuk mengambil nafas secara koordinasi secara cepat.
2. Diharapkan fasilitas yang ada di tempat latihan lebih ditingkatkan, karena fasilitas merupakan unsur pendukung penting dalam meningkatkan prestasi para atlet.
3. Mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan terutama pada sampel yang dipilih serta variabel independennya masih kurang. Kami menyarankan alangkah baiknya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan menambahkan variabel dan sampel yang lebih baik, sehingga masalah ini dapat

diungkap secara sempurna dan menambah wawasan bagi kita khususnya pelatih renang.

4. Penulis mengharapkan dan menyarankan agar para pelatih dapat meningkatkan kualitas individu setelah membaca penelitian yang menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap kemampuan renang gaya dada 50meter berkorelasi positif. Begitu juga penelitian ini sebagai referensi bagi mahasiswa olahraga dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang berhubungan dengan olahraga renang sehingga mencapai tujuan yang di harapkan.