

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perenang Klub Renang Golden *Water Swimming Club* Sumenep masuk dalam kelompok sangat baik, dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter mempunyai korelasi sangat signifikan (0,899).

1. Nilai r yang diperkirakan sebesar 0,948 di atas nilai r tabel sebesar 0,329 menunjukkan adanya korelasi substansial antara kekuatan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
2. Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter mempunyai hubungan yang kuat dengan nilai r hitung 0,829 diatas nilai r tabel 0,329.
3. Lebih kuat Kekuatan Otot Lengan 0,948 dari pada kekuatan otot tungkai 0,829 dalam mendukung kecepatan renang gaya bebas 50 Meter.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet renang di Golden *Water Swimming Club* Sumenep, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi atau informasi kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Kepada Atlet

Mengikuti anjuran pelatih dan melakukan latihan kekuatan otot lengan dan kaki dengan serius dapat membantu Anda meningkatkan keterampilan renang gaya bebas hingga mencapai tingkat yang diinginkan.

2. Kepada Pelatih

Dapat dijadikan tolak ukur hasil penelitian ini dari keadaan atlet renang, terutama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Sehingga club ini mampu atletnya ke nasional dan dapat memberikan pelatihan yang terstruktur.

3. Kepada peneliti yang akan datang

Penelitian ini akan dapat dipertimbangkan secara kuantitatif dan kualitatif dengan menggunakan subjek lain. Hal ini akan dilakukan secara kuantitatif dengan memperbanyak nomor perlombaan yang ada, dan secara kualitatif dengan memperkenalkan tingkatan kelas lainnya dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang terkait dengan gaya bebas 50m.