

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara *power* otot lengan terhadap kemampuan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang simultan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017.

#### **B. Saran**

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan renang 50 meter pada atlet putri kelompok umur 12 sampai 15 tahun Tirta Prima *Swimming* Klub Kota Medan Tahun 2017 diharapkan kepada pelatih, instruktur, dan juga guru-guru olahraga dilapangan khususnya untuk

meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter agar juga meningkatkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai sehingga kemampuan tersebut semakin baik.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
5. Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa *power* otot lengan dan *power* otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter sehingga bagi atlet renang agar diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan tungkai. Beberapa bentuk latihan untuk *power* otot lengan adalah *push up*, *horizontal swing* dengan *dumbell* dan bentuk latihan pliometrik lainnya. Sedangkan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah *knee tuck jump*, *squat jump*, dan beberapa bentuk lain dari latihan *pliometrik*.