

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet SeaRIA Aquatic nilai $r_{hitung} = 0,839 > r_{tabel(0,05)(n-2=28)} = 0,361$ dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 8,154 > t_{tabel(0,05/2=30-1-1)} = 2,048$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet SeaRIA Aquatic nilai $r_{hitung} = 0,973 > r_{tabel(0,05)(n-2=28)} = 0,361$ dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 22,233 > t_{tabel(0,05/2=30-1-1)} = 2,048$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet SeaRIA Aquatic nilai $r_{hitung} = 0,974 > r_{tabel(n-2=28)} = 0,361$ dan nilai $F_{hitung} = 250,692 > F_{tabel(0,05)(2)(27)} = 3,354$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

Alet Renang SeaRIA Aquatic, agar memiliki daya ledak otot tungkai kekeatan otot lengan yang baik, sehingga kecepatan renang gaya bebas dapat ditingkatkan.

Pelatih SeaRIA Aquatic, agar mempertimbangkan unsur-unsur yang terlibat dalam kecepatan renang gaya bebas, diantaranya daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan.

