

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil  $r_{\text{hitung}} 0.395 > r_{\text{tabel}} 0.254$ .
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil  $r_{\text{hitung}} 0.298 > r_{\text{tabel}} 0.254$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kecerdasan emosional dengan kemampuan renang gaya dada 50 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang Panjang, dengan hasil  $F_{\text{hitung}} 7.03 > F_{\text{tabel}} 1.56$ .

#### B. Saran

1. Kepada guru penjaskes SMA Negeri 2 Padang Panjang. Dalam menentukan kemampuan renang yang maksimal sehingga tidak hanya memperhatikan aspek fisik semata melainkan juga harus mempertimbangkan aspek mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Musthafa Aula. 2019. Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Tirta Serasi Ungaran Kabupaten Semarang. Skripsi: FIK UNS.
- Armen, Meiriani. 2017. Pengaruh Latihan Teknik Two Beat Kick Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Pakar Pendidikan*. (Vol. 15 No. 2. 2017).
- Armen, Meiriani. 2020. Teori Pembelajaran Renang Dasar. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.
- Denay, Naluri. 2019. Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. (Vol 19, No. 2, 2019).
- Ikhwani, Y. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Gerak Dengan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah*, 5(2).
- Jannah, M. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi Pada Atlet Renang Khoirunnisa'.
- Marheni, Eddy., & Cahyani, Intan Firunika. Karakter dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Usia Muda PASI. *Journal of Sport Science and Physical Education*. (Vol. 1. No. 2. 2020).
- Marheni, Eddy., Purnomo Eko Dkk. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education*. (.Vol. 1. No. 2. 2020).
- Maulidin, & Suriatno, Adi Dkk. 2017. Hubungan VO2 Max dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Mahasiswa Putra IKIP Mataram Semester Genap Tahun Akademik 2016/2017. *JIME: Jurnal Ilmiah Mandala Education*. (Vol. 3. No. 2)
- Mulyana Boyke & Rizkiyansyah Agung. 2019. Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Boy Pola Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Keplatihan Olahraga UPI*. (Vol. 11 No.2, 2019)
- Penara, Suheris., & Razali Dkk. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa PENJASKESREK FKIP UNYIAH Angkatan 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi: FKIP Unsyiah*. (Vol. 1. No. 4 : 243 – 257).
- Pomatahu, Aisah R. 2018. Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai. Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING.
- Sepdanius, Endang., & Rifki, Muhammad Sazeli Dkk. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Sugiyono Prof, D. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Cv. Alfa Beta.

Wahyudi, Bangkit. 2013. Hubungan Power Tungkai Tangan Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa Kelas V SD Negeri I Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga. Skripsi: FIK UNY.

Yeni, Hilda Oktri., & Surahman, Fadli Dkk. 2019. Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17. Jurnal Pendidikan MINDA. (Vol. 1. No. 1. 2019).