

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara *stroke* tungkai dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
2. Ada hubungan antara *stroke* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
3. Ada hubungan antara teknik dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
4. Ada hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter hendaknya memperhatikan faktor yang penting, yaitu seperti *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan pemahaman atau pengetahuan tentang *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik dengan bentuk latihan yang bervariasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan renang gaya punggung 50 meter, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih renang, hendaknya memperhatikan tentang *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik atlet karena mempengaruhi kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
2. Bagi atlet renang agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Prasetyo & Lina Miftahul. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT.Raja Grafindo.
- Dick Hannula. (2008). *Sukses Melatih Renang II*. Yogyakarta : Pustaka Insan Mandiri.
- Djoko Pekik I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sugiyanto Fx dan Agus Supriyanto. (2004). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Husaini Usman & Purnomo Setiadi Akbar. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ian McLeod. (2010). *Swimming Anatomy*. United States of America: Human Kinetics.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Iqbal Hasan. (2001). *Pokok-Pokok Materi Statistik 1*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mansur, Djoko Pekik, Paulus Pasurney, Didik Zafar, Nining, Iwan Hermawan, Rina Ambar, Sunyoto, Mohammad Yunus. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Ong Sioe Tjiang serta Tarigan. (1962) *Renang*. Jakarta: Keng Po.
- Sismadiyanto. (2005). *Metode Mengajar Renang*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Soejoko Hendromartono. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.

Bill Sweetenham and John Atkinson. (1999). *Championship Swim Training*. Kanada: Human Kinetics.

Tim Anatomi. *Diktat Anatomi Manusia*. Laboratorium Anatomi: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Tri Tuggal Setiawan. (2004). *Renang Dasar 1*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.