

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan hasil dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet renang putra PUSLATAKOT Kota Kediri
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lendar dengan hasil dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet renang putra PUSLATAKOT Kota Kediri
3. Ada hubungan antara kecepatan dan kekuatan otot lengan dengan hasil dengan kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet renang putra PUSLATAKOT Kota Kediri. Besarnya kecepatan dan kekuatan otot lengan sebesar 96% dan sisanya yaitu 4% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritis

Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan tentang keterkaitan antara kecepatan dan

kekuatan otot lengan kemampuan berenang 50 meter gaya bebas atlet renang PUSLATAKOT Kota Kediri Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih olah raga bahwa kondisi fisik seperti kecepatan dan kekuatan otot lengan kemampuan berenang 50 meter gaya bebas atlet renang PUSLATAKOT Kota Kediri.

### **C. Saran**

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

#### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk lebih memperhatikan latihan kondisi fisik atlet seperti kecepatan dan kekuatan otot lengan. Dimana kondisi fisik tersebut mampu untuk meningkatkan hasil kemampuan berenang 50 meter.

#### **2. Bagi Universitas**

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.

#### **3. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 4% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini.