

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh pengukuran kekuatan otot lengan melalui tes *push-up* pada setiap anak berbeda tergantung pada seringnya mereka melatih kekuatan otot lengan mereka.
2. Ada pengaruh pengukuran kekuatan otot kaki melalui tes *half squat* pada setiap anak berbeda tergantung pada seringnya mereka melatih kekuatan otot kaki mereka.
3. Ada pengaruh kekuatan otot lengan dan kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter dilihat dari jumlah push up dan half squat dalam mempengaruhi waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter

B. Implikasi

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih besar jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut :

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa tes *push-up* dan *half squat* adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan kaki yang sama-sama bergerak

secara umum untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

2. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada siswa kelas VI di SDN Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk.
3. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada siswa kelas VI sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta didik kelas VI di SDN Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk terus belajar dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik kelas VI di SDN Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk, agar mengikuti latihan kekuatan otot dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi guru Pendidikan Jasmani, supaya tingkat kemampuan renang gaya bebas akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani di sekolah, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan peserta didik. Sehingga diharapkan guru

Pendidikan Jasmani di sekolah mampu menyusun program pembelajaran secara terstruktur.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan tingkatan kelas yang lain.