

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50m gaya bebas atlet renang Piranha *Swimming Club* Madiun menghasilkan:

1. Dari hasil uji korelasi menggunakan korelasi *product moment* diketahui nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,578 > r_{tabel} 0,361$, maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang *Swimming Club* Madiun.
2. Dari hasil uji korelasi menggunakan korelasi *product moment* diketahui nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,885 > r_{tabel} 0,361$, maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang *Swimming Club* Madiun.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi, IMT dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Piranha *Swimming Club* Madiun tabel 4.15 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 40,866 > 3,32 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara

IMT dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Piranha *Swimming Club* Madiun.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para atlet renang agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan.
2. Bagi Universitas dapat digunakan sebagai bahan wacana maupun referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.
3. 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.
4. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.