

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode *functional training* terhadap hasil lompatan *track start* pada cabang olahraga renang.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih atlet khususnya *start* renang.
2. Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan lain sebagainya.

5.3 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga renang. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan praktisi olahraga renang, agar lebih banyak menggali ilmu tentang cara menyampaikan materi teknik dasar yang menarik dan mudah dipahami bagi atlet renang.
2. Bagi para atlet menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan teknik dasar yang baik dan benar.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang renang, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga renang.

Demikian kesimpulan, implikasi, dan saran yang dibuat dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode *Functional Training* Terhadap Hasil Lompatan *Track Start* Pada Cabang Olahraga Renang”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih khususnya pelatih renang dalam melatih kemampuan *start* dan menerapkan metode *functional training*.