

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Simpulan berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Katrol Darat Dengan *Hand Paddle* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas” sebagai berikut:

1. Hasil penelitian melalui *uji paired t-test* menunjukkan angka 0,014 karena nilai $p < 0,000$ lebih kecil dari 0,05 dapat dinyatakan bahwa H_{01} ditolak, maka metode latihan katrol darat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas karena nilai posttest yang didapat memiliki rata-rata lebih besar dibandingkan nilai pretest.
2. Hasil penelitian melalui *uji paired t-test* menunjukkan angka 0,005 karena nilai $p < 0,000$ lebih kecil dari 0,05 dapat dinyatakan bahwa H_{02} ditolak, maka metode latihan *hand paddle* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas karena nilai posttest yang didapat memiliki rata-rata lebih besar dibandingkan nilai pretest.
3. Hasil uji beda menggunakan *uji indenpent sample test* menunjukkan angka 0,655 lebih besar dari 0,05 dapat dinyatakan H_{03} diterima, maka tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan katrol darat dengan *hand paddle* terhadap hasil kecepatan 50 meter gaya bebas.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan memperoleh hasil bahwa metode latihan katrol darat dan *hand paddle* berpengaruh terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Dengan adanya hasil tentunya memiliki implikasi positif yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi pada pelatih dalam melatih kecepatan renang 50 meter gaya bebas dengan menggunakan metode latihan katrol darat dan *hand paddle*.
2. Menjadikan penelitian ini sebagai sumber referesi untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan akan bermanfaat bagi penulis sendiri, semua pihak yang berkaitan dan yang membaca penelitian ini. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan metode latihan katrol darat dan *hand paddle* dengan jumlah populasi yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih lama.
2. Untuk para pelatih renang diharapkan dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan latihan katrol darat dan *hand paddle*.
3. Bagi atlet renang, dapat memanfaatkan dan menjalankan program latihan dengan metode latihan katrol darat dan *hand paddle* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan benar
4. Bagi organisasi renang, untuk memberikan fasilitas sarana dan prasarana yang lebih baik pada atlet untuk melaksanakan latihan renang.