

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh *Paddle Resisted Training* dengan *Fin Assisted Training* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m” dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan pada *Paddle Resisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan pada *Fin Assisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.
- c. Tidak terdapat perbedaan dari pengaruh *Paddle Resisted Training* dengan pengaruh *Fin Assisted Training* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m.

#### 1.2. Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih kecepatan renang gaya bebas 50 m.
- b. Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

#### 1.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut :

- a. Para pelatih dapat menerapkan alat bantu *Paddle Resisted Training* dan *Fin Assisted Training* guna meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 m.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.