

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berikut ini peneliti akan memaparkan simpulan, implikasi dan rekomendasi yang telah diperoleh dari hasil temuan dilapangan selama pelaksanaan penelitian pengaruh latihan *fins* dan *resistance band* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Adapun kedua hal tersebut akan di paparkan sebagai berikut :

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data serta pembahasan, peneliti yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Adapun hasil perhitungan dari pengolahan dan analisis data sebelumnya yaitu uji normalitas data *fins swimming* menggunakan rumus koefisien korelasi pada hasil uji normalitas mendapatkan nilai signifikan dalam hasil pretes yaitu 0,421 yang berarti normal dan hasil data posttest 0,430. Selanjutnya uji normalitas data *resistance band* menggunakan rumusan yang sama mendapatkan nilai signifikan dengan hasil pretest 0,453 dan hasil posttest mendapatkan hasil 0,136 yang menunjukkan hasil normal dikarenakan melebihi 0,05
- 2) Hasil dari penghitungan uji homogenitas menunjukkan bahwasannya nilai signifikansi homogenitas dari latihan *fins swimming* varian data *pretest* dan *posttest* yaitu 0,704, dan hasil dari *resistance band* mendapatkan nilai 0,456 dikarenakan nilai signifikansi 0,704 dan 0,456 >  $\alpha = 0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima atau dapat diartikan bahwasannya tidak terdapat perbedaan nilai varians yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.
- 3) Penerapan latihan *resistance band* dan *fins* memberikan pengaruh yang positif terhadap kecepatan atlet Jaws Swimming Club terutama didalam pertandingan renang 50 meter gaya bebas. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji kesamaan data berpasangan, dimana hasil *P-Value (Sig)* = 0,000 <  $\alpha$  0,05 yang artinya latihan *resistance band* dan *fins* berpengaruh secara positif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

- 4) Perubahan serta peningkatan tersebut tidak lain merupakan adanya pemberian treatment yang diberikan selama 12 pertemuan kepada atlet Jaws Swimming Club yang merupakan metode latihan menggunakan *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang yang beragam serta terstruktur dan di dapatkan peningkatan secara independent sebesar 22,2% untuk penggunaan *fins*, dan untuk peningkatan secara keseluruhan yaitu sebesar 4,9%. Selanjutnya untuk penggunaan *resistance band* mendapatkan peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 36,9% dan untuk keseluruhan mendapatkan peningkatan sebesar 13,6%

Maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa penelitian menggunakan *resistance band* dan *fins* terdapat pengaruh yang signifikan, yang mana bahwasannya latihan *resistance band* lebih efektif daripada menggunakan *fins*.

## 5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan selama kurang lebih 3 (tiga) bulan penulis berharap penelitian ini menjadikan barometer dan menjadi implikasi bagi pembaca yang menjadikan penelitian yang menarik terutama latihan media *resistance band* dan *fins* terhadap kecepatan renang 50 meter yang dapat diterapkan didalam latihan cluk, pembelajaran di sekolah dasar atau ekstrakurikuler dan menjadi barometer untuk penelitian selanjutnya. Metode latihan yang dilakukan selama kegiatan penelitian salahsatunya latihan dengan kolam renang yang memadai dan batas kolam renang disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan selama peneitian.

Diharapkan dengan metode latihan tersebut terdapat pengaruh pada kecepatan renang gaya bebas, selain materi latihan penggunaan *resistance band* dan *fins* yang diberikan secara terprogram yang mana latihan ini menjadikan motivasi serta barometer cabang olahraga renang agar didalam latihan tidak lagi monoton. Secara teoritis latihan *resistance band* dan *fins* dapat menjadikan informasi yang sangat penting dengan materi latihan yang berbeda-beda untuk meningkatkan kualitas latihan renang gaya bebas terutama untuk mengefektifkan waktu secara maksimal, adapun hasil dari penelitian ini dapat menjadikan pedoman bagi pelatih renang baik club maupun ekstrakurikuler dalam meningkatkan kualitas renang gaya bebas terutama kepada atlet pemula usia 10-12 tahun.

### 5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi atlet diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan latihan gaya bebas yang menjadi modal dasar didalam cabang olahraga renang, dikarenakan tanpa adanya pengetahuan serta teknik dasar yang baik tidak akan dapat mencapai suatu prestasi yang baik.
- 2) Bagi pelatih olahraga, khususnya cabang olahraga renang, sebaiknya selalu memperhatikan teknik dan fisik atlet ketika melaksanakan latihan renang gaya bebas terutama ketika akan menghadapi suatu kompetisi agar menjadikan atlet tersebut dapat berprestasi diberbagai kompetisi, dikarenakan nomor gaya bebas menjadi modal awal yang wajib dikuasai terutama renang 50 meter gaya bebas.
- 3) Bagi peneliti lainnya agar dapat lebih memaksimalkan penelitian di bidang olahraga renang, khususnya mengenai latihan menggunakan *fins* dan *resistance band* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- 4) Bagi rekan-rekan mahasiswa yang menjadikan penelitian selanjutnya, penulis memberikan saran agar melakukan penelitian terutama kecepatan dan kondisi fisik lebih spesifik kembali terhadap cabang olahraga tertentu seperti test, instrumen, maupun metode penelitian lainnya.
- 5) Bagi para pelatih, guru, pembina serta pengurus olahraga renang di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang khususnya atau Indonesia pada umumnya agar selalu memperhatikan kecepatan renang 50 meter gaya bebas baik ketika di dalam latihan maupun ketika bertanding agar dapat memaksimalkan ketika didalam pertandingan. Begitupun atlet JAWS Swimming Club agar senantiasa latihan dengan bersungguh-sungguh dan menerapkan metode latihan selama penelitian berlangsung agar terciptanya latihan yang bervariasi dan tidak membosankan yang diharapkan dapat menunjang prestasi bagi atlet.