

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Performa anak-anak yang mengikuti renang gaya bebas jarak menengah sebelum diterapkan latihan *hypoxic* dikategorikan cukup, dibuktikan dengan hasil pengambilan nilai rata-rata skor pretest yang diperoleh sebesar 22,9. Performa anak-anak yang mengikuti renang gaya bebas jarak menengah sesudah diterapkan latihan *hypoxic* dikategorikan baik, dibuktikan dengan hasil pengambilan nilai rata-rata skor posttest yang diperoleh sebesar 33,4. Terdapat pengaruh penerapan latihan *hypoxic* terhadap performa anak-anak yang mengikuti renang gaya bebas jarak menengah.

5.2 Saran

Diperlukan penelitian lanjutan mengenai pelatihan *hypoxic* ini pada cabang olahraga lainnya, seperti renang di kolam, untuk lebih mengidentifikasi secara konkret sejauh mana pelatihan ini dapat meningkatkan kemampuan fisik..