

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..