

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan oleh penulis mengenai pengaruh latihan jarak lintasan kolam renang 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter, maka penulis dapat menyimpulkan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang ada yang diperoleh penulis dari lapangan. Dengan kata lain, penarikan kesimpulan harus didasarkan pada pengolahan data yang telah dilakukan, bukan atas angan-angan atau keinginan peneliti. Adapun kesimpulan yang dapat dikemukakan berdasarkan pengolahan data pada Bab IV adalah:

1. Terdapat peningkatan yang positif kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan latihan jarak 25 meter.
2. Terdapat peningkatan yang positif kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan latihan jarak 50 meter.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara program latihan dengan jarak 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter. Setelah dibandingkan ternyata program latihan dengan menggunakan kolam 25 meter dan 50 meter memiliki pengaruh yang sama terhadap kecepatan 100 meter gaya bebas. Hal ini dapat dilihat dari hasil olah data perbandingan dengan uji *Independent sample test* yang menunjukkan hasil bahwa H_0 di terima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih diharapkan melakukan modifikasi sebagian program latihan kecepatan renang gaya bebas dengan sesekali menggunakan jarak 50 meter untuk kelompok 25 meter dan jarak 25 meter untuk kelompok 50 meter, sehingga atlet tidak hanya terfokus terhadap satu bentuk/ jarak latihan saja. Untuk dapat menghasilkan peningkatan kecepatan renang yang lebih baik dari hasil penelitian ini maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan variabel tipe pelatihan yang lebih banyak serta waktu pelatihan yang lebih ditingkatkan.
2. Bagi lembaga diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap kepada pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan kembali dengan sampel yang lebih besar guna menghasilkan penelitian yang makin baik dari sebelumnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.