

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada uji peningkatan diperoleh informasi bahwa kedua variabel menghasilkan korelasi 0.966 dan nilai sig. 0.000. Sedangkan hasil paired simple test terdapat informasi bahwa pada variabel tes awal nilai sig. 0.000, alpha 0.05, keterangan Ho ditolak. Sedangkan pada variabel tes akhir nilai sig. 0.000, alpha 0.05, keterangan Ho ditolak. Jika dilihat dari kriteria diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada tabel memiliki nilai sig.  $0.000 < 0,05$  maka Ho ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada atlet setelah melakukan latihan renang gaya kupu-kupu dengan jarak 50m menggunakan media pull bouy.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian maka penulis memiliki beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Pelatih**

Diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, para pelatih dmiliki gambaran untuk melatih para atlet yang latihan menggunakan media pendukung untuk mengetahui adanya peningkatan pada setiap latihan dan ketika atlet akan mengikuti perlombaan maka tidak harus

tergesa-gesa mengejar target yang akan mengakibatkan kelelahan pada saat akan bertanding.

## 2. Bagi atlet

Latihan menggunakan media itu suatu keharusan agar tubuh terlatih dan koordinasi gerak semakin baik karena sudah terbiasa menggunakan media. Sehingga ketika media itu dilepas dan atlet berlatih tanpa menggunakan media, tubuh sudah terbiasa dengan posisi saat menggunakan media sehingga dapat memudahkan proses latihan.

## 3. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait pengaruh penggunaan media pull bouy terhadap kereampilan renang gaya kupu-kupu 50m. Serta dapat menjadi acuan jika para pembaca akan melatih atlet.