

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Hasil penelitian pengembangan program renang gaya bebas menggunakan pendekatan USRPT dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kontruksi pengembangan model pelatihan USRPT pada renang gaya bebas 50 m dilakukan berdasarkan kajian teoritis dan empiris dengan melakukan tiga tahap evaluasi dan revisi yakni *exper justment*, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. Hasil program final diimplementasikan ke subjek penelitian dan diperoleh peningkatan capaian waktu sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan.
2. Program pelatihan renang gaya bebas 50m menggunakan pendekatan USRPT terbukti efektif meningkatkan waktu capaian masing-masing atlet karena hasil skor *pretest and posttest control* lebih tinggi dibandingkan skor skor *pretest and posttest experiment* yang dibuktikan skor setiap atlet yang diberi perlakuan meningkat.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan dapat digambarkan bahwa program pelatihan renang yang dikembangkan sesuai kemampuan masing-masing atlet ternyata sangat layak dan efektif digunakan untuk para atlet dalam meningkatkan waktu dan mempersiapkan diri menghadapi kompetisi. Dengan melakukan latihan fisik di darat maupun di air secara terprogram yang dilengkapi dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang agar memperoleh energi yang cukup yang dibutuhkan saat pelatihan akan mendukung proses pembakaran sehingga terhindar terjadinya penumpukan asam laktat yang dapat mempengaruhi motivasi saat melaksanakan pelatihan. Implikasi dari hasil temuan ini, bahwa model pelatihan sesuai kemampuan atlet masing-masing menjadikan mereka

berkompetisi dengan diri sendiri maupun atlet lain dalam meraih *best time* yang di harapkan. Keseimbangan latihan fisik di darat dan di air dengan asupan gizi dapat meningkatkan dan menjaga stamina tubuh atlet, melatih ketahanan dan kekuatan fisik yang berefek pada perubahan spesifik dalam sistem otot, kardiovaskular, dan neurohumoral, dapat menambah jumlah kapiler yang dapat membantu (serve) serabut otot dalam memperbaiki aliran darah dan akan terjadi peningkatan kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung. Selain itu terjadi peningkatan unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, sehingga kondisi fisik atlet tidak akan cepat merasa lelah bahkan dapat melatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik, dan terhindar dari mental *fatigue*, karena terjadi perbaikan konsentrasi dan meningkatnya rasa percaya diri (*self-confidence*).

### **5.3. Rekomendasi**

Berdasar pada kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut penulis sampaikan beberapa rekomendasi kaitannya dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun beberapa rekomendasi yang dikemukakan meliputi rekomendasi pemanfaatan, rekomendasi diseminasi, dan rekomendasi pengembangan lebih lanjut.

#### **5.3.1. Rekomendasi Pemanfaatan**

Bahwa model latihan yang dikembangkan sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet dan buku panduan latihan sangat memudahkan pelatih dan atlet dalam memahami materi latihan yang akan di lakukan sehingga dalam proses latihan akan lebih efektif dan efisien dalam pemahaman renang gaya bebas. Maka, model latihan ini sangat tepat untuk diterapkan kepada atlet-atlet pada club renang di kabupaten Rejang Lebong sehingga dapat menjaga dan meningkatkan capaian *best time* sebagai persiapan mengikuti lomba O2SN, Kompetisi antar club, POPDA dan POPNAS.

#### **5.3.2. Rekomendasi Diseminasi**

Edi Wahyudi, 2021

**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Agar model latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet untuk dapat disebar luaskan kepada para pelatih di club renang yang dapat dijadikan salah satu pedoman bagi para atlet dan pelatih dalam meningkatkan capaian waktu renang yang diharapkan.
- b. Sebaiknya model latihan ini melibatkan beberapa pelatih minimal 1 pelatih memantau 3-4 atlet mengingat evaluasi capaian waktu renang secara individual.
- c. Kerjasama dan komunikasi antara pelatih dan orang tua atlet harus terjaga agar dapat memantau dan memperhatikan asupan gizi dan pola aktivitas keseharian atlet yang dapat dapat mempengaruhi pengaslan energi yang dibutuhkan saat pelatihan dilakukan

### **5.3.3. Rekomendasi Pengembangan Lebih Lanjut**

Untuk mengembangkan penelitian perlu adanya penelitian lanjutan diantaranya :

- a. Hasil pengembangan model latihan ini perlu di kemas dengan media yang mudah di akses dengan tingkat keefektifan yang lebih baik.
- b. Pengembangan produk lanjutan terhadap model latihan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet dapat juga dikembangkan dengan peningkatan jarak tempuh lebih dari 50 meter dengan menggunakan gaya kupu, dada maupun punggung.

Peneliti selanjutnya juga dapat melengkapi pemantauan asupan gizi yang diperlukan atlet agar menghasilkan energi yang cukup saat melaksanakan pelatihan