

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini bahwa dengan latihan peningkatan kualitas kayuhan dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun Perkumluan Renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013. Terlihat bahwa atlet yang hasil latihannya mencapai $\geq 80\%$ pada tes awal sebanyak 1 orang (20%) dengan rata-rata kelompok 70%, dan pada tes siklus II atlet yang hasil latihannya mencapai $\geq 80\%$ meningkat menjadi 3 orang (60%) dengan rata-rata kelompok 74% dan pada siklus II atlet yang hasil latihannya mencapai $\geq 80\%$ sudah mencapai 4 orang (80%) dengan rata-rata kelompok 80%. Target pencapaian ketuntasan kelompok adalah $\geq 80\%$ sehingga secara kelompok nilai hasil latihan atlet telah lulus.

B. Saran-Saran

Bedasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

- 1) Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik pula.
- 2) Disarankan kepada pelatih Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai untuk mempertimbangan penggunaan latihan peningkatan kualitas kayuhan dengan

materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.

- 3) Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan atlet tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengertisecara langsung kepada pelatih ketika proses latihan berlangsung, maka disarankan kepada pelatih yang akan melaksanakan strategi ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi atlet untuk berani berbicara ataupun bertanya.
- 4) Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
- 5) Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan peningkatan kualitas kayuhan kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.