

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan atlet tirta prima pada siklus 1 setelah tes hasil latihan dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan tehnik renang gaya bebas masih rendah. Dari 12 atlet terdapat 6 orang atlet 50 % yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 6 atlet 50 % belum mencapai ketuntasan latihan. Sedangkan pada siklus I dapat dilihat kemampuan atlet dalam melakukan tes hasil latihan dari 12 atlet terdapat 9 Orang 75 % yang telah mencapai ketuntasan latihan dengan nilai rata rata 56.25. Sedangkan 3 Orang 25% yang atlet belum mencapai ketuntasan latihan. Pada siklus II terdapat peningkatan latihan 100% dengan baik dengan nilai rata rata 84. 02. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan melalui peningkatan latihan dengan menggunakan media latihan *hand paddle* di modifikasi Dapat meningkatkan latihan renang gaya bebas 50 meter pada atlet tirta prima 2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti memiliki saran yaitu :

1. Pelatih renang Tirta Prima seharusnya lebih meningkatkan kualitas renang khususnya gaya bebas melalui *Hand Paddle*.
2. Hasil penelitian penulis agar dapat dijadikan sumber informasi atau dijadikan acuan bagi yang ingin meneliti tentang renang gaya bebas.