

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Berdasarkan analisis data hasil berenang 50 meter gaya bebas dengan latihan *sculling* menggunakan *hand paddle* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil berenang 50 meter gaya bebas usia 13-14 tahun pada atlet putra *Swimming Power Club* tahun 2021
- 2 Berdasarkan analisis data hasil berenang 50 meter gaya bebas dengan latihan *sculling* menggunakan papan luncur dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil berenang 50 meter gaya bebas usia 13-14 tahun pada atlet putra *Swimming Power Club* tahun 2021
- 3 Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *sculling* menggunakan *hand paddle* tidak lebih besar berpengaruhnya dari latihan *sculling* menggunakan papan luncur dalam meningkatkan hasil berenang 50 meter gaya bebas usia 13-14 tahun pada atlet putra *Swimming Power Club* tahun 2021.

5.2.Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1 Bagi peserta yang masih mempunyai kecepatan renang yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan *sculling* menggunakan *hand paddle* dan *sculling* menggunakan papan luncur yang rutin menggunakan latihan Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan atlet mempunyai kondisi fisik yang baik dan teknik dasar renang yang baik pula.
- 2 Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan renang dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.
- 3 Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.