

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model latihan renang gaya punggung yang dikembangkan terbukti valid, layak, dan efektif digunakan sebagai panduan latihan bagi para atlet renang. Model ini telah melalui proses validasi, revisi, serta uji coba kelompok kecil dan kelompok besar di beberapa *club* renang di Kota Medan, yaitu *Swippy Swimming Club*, *Bina Tirta Swimming Club*, *Tirta Prima Swimming Club*, dan *Aquatic Swimming Club*.

Dari hasil validasi ahli yang meliputi pelatih renang dan dosen olahraga, model latihan ini mendapatkan skor penilaian sebesar 93% dan 90% dari dua validator, dengan rata-rata 92%. Angka tersebut masuk dalam kategori valid dan menunjukkan bahwa model latihan ini layak digunakan serta sudah memenuhi standar teori dan praktik pelatihan renang.

Selanjutnya, uji coba kelompok kecil dilakukan pada tiga *club* renang di Medan, yaitu *Swippy Swimming Club* dengan tingkat persetujuan 93%, *Bina Tirta Swimming Club* sebesar 96%, dan *Tirta Prima Swimming Club* sebesar 98%, masing-masing melibatkan 10 atlet per *club*. Respon positif yang tinggi ini menunjukkan bahwa para atlet menilai model latihan ini mudah dipahami, menarik, aman, dan efektif dalam meningkatkan teknik gaya punggung, terutama koordinasi gerakan tangan dan kaki. Namun, beberapa masukan terkait urutan dan tempo latihan digunakan sebagai bahan revisi.

Setelah revisi dilakukan, uji coba kelompok besar melibatkan 20 atlet dari *Aquatic Swimming Club* Medan. Hasil uji coba menunjukkan 96% atlet

memberikan tanggapan positif terhadap model latihan ini. Para atlet melaporkan peningkatan signifikan dalam pemahaman teknik gaya punggung dan merasa lebih termotivasi berkat variasi latihan yang disusun dengan baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan renang gaya punggung yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dan motivasi berlatih para atlet. Produk ini layak untuk digunakan secara luas dalam program latihan di berbagai *club* renang di Kota Medan.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan renang gaya punggung pada atlet di Kota Medan adalah sebagai berikut:

1. Untuk pelatih renang, disarankan agar menggunakan model latihan yang telah dikembangkan ini sebagai panduan dalam menyusun program latihan harian, terutama untuk teknik gaya punggung. Pelatih juga perlu menyesuaikan intensitas dan tempo latihan dengan kemampuan masing-masing atlet agar latihan lebih efektif dan tidak membebani fisik secara berlebihan.
2. Untuk *club* renang, model ini dapat dijadikan referensi dalam pelatihan teknik gaya punggung karena telah terbukti valid dan efektif berdasarkan uji coba di beberapa *club* di Kota Medan. Penggunaan model yang bervariasi juga dapat membantu meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih dan mencegah kejenuhan.
3. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat mengembangkan produk ini dengan menambahkan variasi level latihan yang disesuaikan dengan

tingkat kemampuan atlet, sehingga model latihan menjadi lebih adaptif dan dapat digunakan secara bertahap sesuai kebutuhan masing-masing individu.

4. Untuk lembaga pembinaan olahraga dan pendidikan, model latihan ini dapat dimanfaatkan sebagai materi pelatihan atau bahan ajar dalam kegiatan ekstrakurikuler, pendidikan jasmani, maupun program pembinaan atlet usia dini, karena telah terbukti mudah dipahami, aman, dan efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik gaya punggung.

