

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet KU III usia 12–13 tahun Club Gading Swimming, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *hand paddles* dan *fins swimming* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan performa atlet setelah diberikan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan.

Latihan menggunakan *hand paddles* mampu meningkatkan kekuatan dan efektivitas kayuhan tangan, sedangkan *fins swimming* meningkatkan kekuatan dan kecepatan tendangan kaki serta membantu posisi tubuh lebih streamline di dalam air. Kombinasi kedua bentuk latihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Dengan demikian, penggunaan *hand paddles* dan *fins swimming* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi renang, khususnya pada nomor gaya bebas 50 meter.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan kepada pelatih Club Gading Swimming agar dapat menjadikan latihan menggunakan hand paddles dan fins swimming sebagai bagian dari program latihan rutin. Penggunaan alat bantu ini dapat meningkatkan variasi latihan serta membantu meningkatkan kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan dengan disiplin dan bersungguh-sungguh, serta memanfaatkan penggunaan alat bantu latihan untuk meningkatkan kemampuan renang, khususnya dalam meningkatkan kecepatan gaya bebas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain seperti daya tahan, kekuatan otot, atau teknik renang agar hasil penelitian lebih komprehensif.

4. Bagi Institusi/Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam mengembangkan penelitian di bidang olahraga, khususnya cabang olahraga renang.