

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif sama-sama memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
2. peningkatan kecepatan yang dialami atlet bukan hanya terlihat dari hasil pengukuran waktu, tetapi juga dapat dirasakan dari peningkatan kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, serta kestabilan gerakan saat berenang.
3. latihan memberikan pengaruh signifikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara keduanya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peningkatan kondisi fisik perenang gaya bebas 50 meter adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pelatih renang khususnya di klub renang maupun pelatih di *training center* agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik atlet renangnya dimana salah satu kondisi fisik yang perlu adalah daya tahan, dimana dengan daya tahan yang baik perenang akan menjaga stabilitas kayuhan baik kaki dan tangannya sehingga dapat memenangkan perlombaan.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *interval intensif* dan latihan *interval ekstensif* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter secara signifikan sehingga kepada pelatih renang maupun instruktur renang agar menggunakan kedua bentuk latihan ini dalam meningkatkan daya tahan atletnya.
3. Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi kemampuan teknik dan juga taktik dalam berenang pada nomor dan gaya yang lainnya.
4. Penelitian ini baru dilaksanakan terhadap atlet putra *Sailfish Swimming Club Medan*, oleh karena itu sangat memungkinkan untuk dilakukan di tempat lain dengan kelompok populasi yang lebih luas.
5. Karena penelitian ini sifatnya terbatas maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian lain dan mengembangkannya atau meneliti dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan prestasi perenang baik itu dari segi kondisi fisik, kemampuan teknik berenang bahkan psikologi atlet itu sendiri.